

# BLT Wrap mit karamellisiertem Bacon dazu frischer Salat und Tomate

Viel Gemüse 10 – 20 Minuten • 1051 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Bacon (Scheiben)



Tomate (Roma)



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise

## DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



 ZEIT SPAREN



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*

### Kochutensilien

1 Küchenpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	4	6	8
Bacon (Scheiben)	250 g	375 g	500 g
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	2	3	4
Salatherz (Romana)	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	50 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 520 g)
Brennwert	847 kJ/203 kcal	4398 kJ/1051 kcal
Fett	12,7 g	65,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	25,2 g
Kohlenhydrate	15,6 g	80,9 g
– davon Zucker	3,2 g	16,8 g
Eiweiß	6,8 g	35,3 g
Salz	1,09 g	5,67 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko

1



## Bacon karamellisieren

In eine große Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** geben.

**Baconstreifen** in die Pfanne legen und erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** darüber verteilen.

**Tipp:** Nimm den Bacon zusammen aus der Verpackung und lege ihn in die Pfanne. Es ist kein Problem, wenn er am Anfang leicht überlappt, er löst sich während des Bratens.

**Tipp:** Für 3 oder 4 Personen benutze 2 Pfannen.

Pfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und **Bacon** darin 3 – 4 Min. pro Seite knusprig anbraten.

**Bacon** auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2



## Währenddessen

**Tomate** in feine Scheiben schneiden und leicht **salzen\***.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

**Salatstreifen** mit dem **Dressing** vermengen.

3



## Fertigstellen

Die Pfanne aus Schritt 1 auswaschen.

**Tortillas** in der Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen.

**Tipp:** Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch 1 Min. bei 600 W erwärmen.

**Bacon** auf die **Wraps** verteilen, mit **Tomaten** und marinierten **Salatstreifen** toppen.

Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen, dann die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

