

# BLT Wrap mit karamellisiertem Bacon dazu frischer Salat und Tomate

Zeit sparen Family 10 Minuten • 1008 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Bacon (Scheiben)



Tomate



Salatherz (Romana)



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	4	6	8
Bacon (Scheiben)	250 g	375 g	500 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml

\*\*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. 540 g)
Brennwert	779 kJ/186 kcal	4217 kJ/1008 kcal
Fett	10,84 g	58,63 g
– davon ges. Fettsäuren	3,87 g	20,93 g
Kohlenhydrate	15,80 g	85,48 g
– davon Zucker	3,79 g	20,52 g
Eiweiß	6,07 g	32,84 g
Salz	0,956 g	5,173 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 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** geben.

**Baconstreifen** in die Pfanne geben und erneut 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

Die Pfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und **Bacon** darin 3 – 4 Min. pro Seite anbraten, bis er knusprig ist.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2



## In der Zwischenzeit

**Tomate** in feine Scheiben schneiden. Leicht **salzen\***.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

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

**Salatherz** hinzugeben und vermengen.

3



## Anrichten

Die Pfanne aus Schritt 1 auswischen und darin ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen.

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

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

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Nun 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>

