



Pastrami-Wrap mit Käse und Salat

5 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Tortilla-Wraps



Pastrami mit Pfefferrand



geriebener Gouda



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

eine Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

	2P
Tortilla-Wraps 15)	2
Pastrami mit Pfefferrand	100 g
geriebener Gouda 7)	75 g
Salatherz (Romana) DE	1
Mayonnaise 8) 9)	34 ml
körniger Senf 9)	17 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. 240 g)
Brennwert	912 kJ/218 kcal	2234 kJ/534 kcal
Fett	12,42 g	30,44 g
- davon ges. Fettsäuren	4,27 g	10,47 g
Kohlenhydrate	15,00 g	36,75 g
- davon Zucker	1,40 g	3,43 g
Eiweiß	10,92 g	26,75 g
Salz	1,304 g	3,196 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

1



Zubereitung für 1 Portion:

Den **Wrap** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten und zuerst jeweils die Hälfte der **Pastrami** und dann die Hälfte des **Käses** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen. Bei 700 Watt für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Zubereitung für 2 Portionen:

Die **Wraps** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten und zuerst jeweils die Hälfte der **Pastrami** und dann die Hälfte des **Käses** auf dem unteren Drittel verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen. Bei 700 Watt die **Wraps** einzeln für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

2



Zubereitung für 1 Portion:

Die Hälfte des **Salats** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Senfs** und der **Mayonnaise** zusammenrühren.

Zubereitung für 2 Portionen:

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. In einer kleinen Schüssel **Senf** und **Mayonnaise** zusammenrühren.

3



Zubereitung für 1 Portion:

Den **Dip** auf dem **Wrap** verteilen und mit dem **Salat** belegen. Die Seite des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Den **Dip** auf den **Wraps** verteilen und mit dem **Salat** belegen. 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!