

Rezept

Mediterraner Wrap mit Feta

Ein Rezept von Mediterraner Wrap mit Feta, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Weizen-Soft-Tortilla (Fertigprodukt; 25 cm Ø) | 100 g Krautsalat (aus dem Kühlregal) |
| 1 Blatt Eisbergsalat | 50 g Kirschtomaten |
| 3 grüne Oliven (ohne Stein) | 50 g Feta-Snackwürfel (z.B. mit Paprika; Kühlregal) |
| ½ TL getrockneter Oregano | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 16 g F, 14 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Den Tortillafladen im Ofen bei 80° oder in einer Pfanne ohne Fett nach Packungsanweisung erwärmen, damit er sich besser rollen lässt.

2. Den Krautsalat in einem Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken. Das Salatblatt waschen, trocken schütteln und grob zerteilen. Tomaten waschen, halbieren, Oliven in Scheiben schneiden.

3. Die Tortilla mit dem Salat belegen, dabei am Rand ca. 2 cm freilassen. Krautsalat darauf verteilen. Mit Tomaten, Oliven und Fetawürfeln belegen. Mit Oregano bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wrap von der Seite fest zusammenrollen. Vor dem Essen quer halbieren.