

Rezept

## Gefüllte Fladen

Ein Rezept von Gefüllte Fladen, am 14.04.2026

### Zutaten

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>1 Stück</b> Salatgurke (ca. 10 cm)        | <b>100 g</b> fettarmer Frischkäse |
| Salz   | Pfeffer                           |
| <b>3</b> Blätter grüner Salat                | <b>50 g</b> Putenschinken         |
| <b>3</b> Weizen- oder Maisfladen (Tortillas) |                                   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

### Zubereitung

1. Die Gurke waschen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Gurkenraspel mit dem Frischkäse, Salz und Pfeffer vermischen. Falls die Gurke beim Reiben viel Wasser abgibt, dieses vorher abgießen.

---

2. Die Salatblätter waschen und in Streifen schneiden. Putenschinken klein schneiden.

---

3. Jeden Fladen mit Frischkäse bestreichen, mit Salat und Schinken füllen und halbieren.