

Rezept

# Gemüse-Meerrettich-Wraps mit Pute

Ein Rezept von Gemüse-Meerrettich-Wraps mit Pute, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1/2 beet</b> Kresse	<b>1/4 Bund</b> Schnittlauch
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>400 g</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)
<b>2 EL</b> Sahnemeerrettich	Salz
Pfeffer	<b>1 kleine Dose</b> Mais (ca. 140 g Abtropfgewicht)
<b>2 mittelgroße</b> Möhren	<b>1/4</b> Eisbergsalat
<b>1 Pck.</b> Weizen-Tortilla-Wraps (245 g)	<b>150 g</b> Putenbrustaufschnitt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft 175°) vorheizen. Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken tupfen, Petersilie fein hacken.
2. Quark mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und sofort zum Quark geben. Die Petersilie und Kresse ebenfalls untermischen. Mais abtropfen lassen. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Eisbergsalat in einzelne Blätter teilen, putzen, waschen, trocken schütteln und anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Tortillas auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 1 Min. aufbacken. (Alternativ die Tortillas in der Mikrowelle kurz erhitzen.)
4. Die warmen Tortillas mit Kräuterquark bestreichen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. In der Mitte jeweils etwas Salat, Möhren, Mais und Putenaufschnitt verteilen. Die Wraps fest aufrollen, schräg halbieren und bei Bedarf in Pergamentpapier einwickeln, damit sie nicht auseinanderfallen.