

Rezept

# Scharfe Tortilla-Rollen

Ein Rezept von Scharfe Tortilla-Rollen, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine reife Avocado	<b>100 g</b> Joghurt (1,5 %)
<b>2 EL</b> Limettensaft	Tabasco
Salz	Pfeffer
<b>1</b> kleine rote Zwiebel	<b>1</b> Tomate
<b>1/2</b> gelbe Paprikaschote	<b>4-8 Blätter</b> Eisbergsalat
<b>4</b> Tortilla-Fladen (Fertigprodukt)	<b>100 g</b> Putenbrustaufschnitt (in sehr dünnen Scheiben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Das Avocadofleisch auslösen und zerdrücken, mit Joghurt, Limettensaft und Tabasco verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

2. Die Zwiebel schälen und hacken. Tomate und Paprika waschen und putzen, Tomaten in Spalten, Paprika in lange Streifen schneiden. Den Salat waschen, putzen und trocken schütteln.

---

3. Die Fladen ausbreiten, alle Zutaten in der Mitte darauf verteilen. Die Ränder rechts und links über die Füllung legen, dann die Fladen von einer Seite beginnend so aufrollen, dass die Füllung eingeschlossen ist. Schräg halbieren, zum Mitnehmen gut verpacken.