

Rezept

Schinken-Tomaten-Wrap

Ein Rezept von Schinken-Tomaten-Wrap, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Frischkäse	½ Bund Basilikum
Meersalz	Pfeffer
125 g Kirschtomaten	4 Tortillas (Teigfladen aus Weizenmehl)
100 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)	2 EL Kapern (wer mag)

Zubehör

1 kleine Schüssel	1 großes Schneidebrett
1 Schneidemesser	1 Esslöffel
Frischhaltefolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 15 g F, 12 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Frischkäse in die Schüssel geben. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Basilikum unter den Frischkäse rühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen, in Scheiben schneiden.
2. Die Tortillas mit Basilikumfrischkäse bestreichen und mit Schinken, Tomaten und eventuell Kapern belegen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Die Teigfladen eng aufrollen und quer halbieren. Die Wraps entweder sofort servieren oder in Frisch-haltefolie wickeln und bis zum Servieren kühl lagern.