

Rezept

Wraps mit Avocadocreme, Chutney und Putenbrust

Ein Rezept von Wraps mit Avocadocreme, Chutney und Putenbrust, am 09.09.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	2 Stängel	Minze (nach Belieben)
½	kleiner Eisbergsalat	1	Avocado
2 EL	Limettensaft (oder Zitronensaft)	150 g	Frischkäse
	Salz	r	Pfeffer
4	Tortillas (Weizenfladen, Durchmesser 20-25 cm)	150 g	Putenschinken in dünnen Scheiben
4 EL	Mango-Chutney (oder anderes mildes Chutney)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 14 g F, 19 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocknen, dann in dünne Ringe schneiden. Die Minze, falls verwendet, waschen und trocken schütteln, dann die Blättchen von den Stängeln zupfen.
2. Den Salat putzen und in Blätter teilen. Die Salatblätter etwas kleiner reißen, waschen und trocknen.
3. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Limettensaft beträufeln. Den Frischkäse, Salz und nach Belieben auch die Minze dazugeben und alles fein pürieren. Die Creme kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Tortillas darin nach Packungsanweisung von beiden Seiten ca. 1 Min. erhitzen, dann auf die Arbeitsfläche legen. Die Tortillas mit der Avocadocreme bestreichen, dann den Salat darauf verteilen. Die Putenschinkenscheiben darauflegen und dünn mit Chutney bestreichen. Zuletzt noch die Zwiebelringe oben aufstreuen.
5. Die Seiten der Teigfladen jeweils über der Füllung einklappen, dann die Teigfladen fest aufrollen. Zum Servieren die aufgerollten Tortillas nach Belieben mit einem scharfen Messer schräg halbieren.