

## Rezept

# Wraps mit Paprika, Mango und Ziegenkäse

Ein Rezept von Wraps mit Paprika, Mango und Ziegenkäse, am 28.06.2026

## Zutaten

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>1</b> kleine rote Zwiebel  | <b>1</b> rote Spitzpaprika            |
| <b>1</b> kleine Mango   | <b>1 Handvoll</b> Baby-Salat-Mix      |
| <b>½ Bund</b> Schnittlauch  | <b>2</b> Weizentortillas (20-25 cm Ø) |
| <b>100 g</b> Ziegenfrischkäse (ersatzweise Frischkäse; ohne tierisches Lab) | <b>1 TL</b> Chiliflocken              |
| Salz  | <b>½ TL</b> gemahlener Koriander      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 13 g F, 16 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Die Paprika waschen und längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften in feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Die Tortillas nach Packungsanweisung ca. 1 Min. im heißen Ofen (Mitte) erhitzen. Auf einer Arbeitsfläche mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen. Schnittlauch-röllchen, Chiliflocken, Koriander und Salz darüberstreuen. Salatblätter, Zwiebelstreifen, Mangoscheiben und Paprikastreifen auf den Tortillas verteilen.
4. Jeweils die rechte und linke Seite der Teigfladen über der Füllung 1-2 cm einklappen, dann die Fladen von unten nach oben fest aufrollen. Zum Servieren die Tortillas mit einem scharfen Messer schräg halbieren.