

Rezept

Wraps mit Paprikafüllung

Ein Rezept von Wraps mit Paprikafüllung, am 24.06.2026

Zutaten

2	süße Spitzpaprikaschoten	1/2 Kopf	Friséesalat
100 g	leichter Frischkäse (12 %)	2 EL	Mango-Chutney (Glas)
	Salz		Pfeffer
	rosenscharfes Paprikapulver	4	Tortilla-Fladen (Fertigprodukt)
4	dünne Käsescheiben (leicht; ca. 80 g)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Paprika waschen, putzen und in schmale, lange Streifen schneiden. Salat waschen, putzen und gut trocken schütteln, in einzelne Blätter teilen.
2. Frischkäse mit Mango-Chutney, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Tortilla-Fladen damit bestreichen. Die Käsescheiben und Salatblätter darauflegen.
3. Paprikastreifen mittig auf die Tortillas legen. Die Ränder rechts und links über die Füllung legen und die Fladen von einer Seite beginnend so aufrollen, dass die Füllung eingeschlossen ist. Eventuell schräg halbieren, zum Mitnehmen gut verpacken.