



Zutaten für 4 Wraps



4 Vollkorn Tortillas



1 Mozzarellakugel



2 Tomaten



½ rote Zwiebel



8 schwarze Oliven



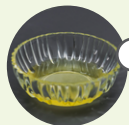
1 Bund Basilikum



25 g Pinienkerne



½ Knoblauchzehe



35 ml Olivenöl



etwas Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



Wraps mit Tomate-Mozzarella



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 15 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchenwaage
- Schüssel
- Pürierstab
- Kleine Pfanne

* Variation

Wer es mild mag,
lässt die Knoblauchzehe
und die Zwiebel weg.

Gefördert durch:



Zubereitung für 4 Wraps

- 1 Ofen vorheizen und Tortilla für etwa 1 Minute darin aufwärmen.
- 2 Pinienkerne kurz anrösten und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 3 Dann Kerne, Knoblauch, gewaschenes Basilikum, Öl und etwas Salz mit dem Pürierstab mixen.
- 4 Zwiebel schälen und in ganz feine Ringe schneiden. Mozzarella, gewaschene Tomaten und Oliven in Scheiben schneiden.
- 5 Nun die Tortilla einmal von der Mitte bis zur Kante einschneiden und auf jedes Viertel der Tortilla eine Zutat legen. Also auf das eine Viertel Tomaten, auf das andere Mozzarella, das nächste den Basilikumstreich mit den Zwiebeln und aufs letzte Oliven.
- 6 Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die Tortillaviertel im Uhrzeigersinn einschlagen.

Eigene Notizen

Wraps mit Tomate-Mozzarella



Tipps + Tricks

- Natürlich kann der Wrap auch gerollt werden. Dafür den Wrap mittig belegen, zuerst das untere Ende und dann beide Seiten einschlagen.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch: