

# BLT Wrap mit karamellisiertem Speck

dazu frischer Salat und Tomate

Zeit Sparen 10 – 20 Minuten • 1008 kcal • Tag 3 kochen

13



Weizentortillas



Tomaten



Salatherz (Romana)



Frühstücksspeck  
in Scheiben



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Salz

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas <b>15)</b>	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Salatherz (Romana)	2 x	170 g	4 x	170 g
Frühstücksspeck in Scheiben	2 x	150 g	4 x	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Mayonnaise	2 x	17 ml	4 x	17 ml

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

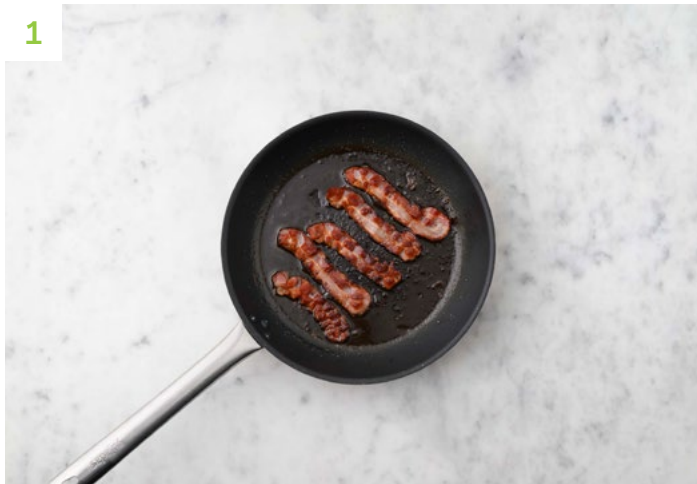
	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	720 kJ/ 172 kcal	4218 kJ/ 1008 kcal
Fett	10.8 g	63.6 g
– davon ges. Fettsäuren	4.3 g	25 g
Kohlenhydrate	12.7 g	74.2 g
– davon Zucker	1.9 g	10.9 g
Eiweiss	6.2 g	36.5 g
Salz	1.29 g	7.59 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



## Bacon karamellisieren

In eine grosse Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Zucker\*** geben.

**Speckstreifen** in die Bratpfanne geben und erneut 0.5 EL [1 EL] **Zucker\*** darüber verteilen.

**Tipp:** Nimm den Speck zusammen aus der Verpackung und lege ihn in die Bratpfanne. Es ist kein Problem, wenn er am Anfang leicht überlappt, er löst sich während des Bratens.

**Tipp:** Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze 2 Bratpfannen.

Die Bratpfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und **Speck** darin 3 – 4 Min. pro Seite anbraten, bis er knusprig ist.

Aus der Bratpfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2



## In der Zwischenzeit

**Tomate** in feine Scheiben schneiden und leicht **salzen\***.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

**Salatstreifen** hinzugeben und vermengen.

3



## Anrichten

Die Bratpfanne aus Schritt 1 auswischen und darin ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Bratpfanne nehmen.

**Tipp:** Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch für 1 Min. bei 600 W erwärmen.

**Speck** gleichmässig auf die **Wraps** verteilen und mit **Tomaten** und marinierten **Salatstreifen** toppen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# BLT Wrap with caramelized bacon and fresh salad and tomato

Save time 10–20 minutes • 1008 kcal • Cook on day 3

13



Wheat tortillas



Tomatoes



Romaine lettuce heart



Sliced breakfast bacon



Buttermilk-and-lemon dressing



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Sugar\*, salt\*

## Cooking utensils

1 large bowl and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Wheat tortillas <b>15)</b>	4 x 62.5 g	8 x 62.5 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Romaine lettuce heart	2 x 170 g	4 x 170 g
Sliced breakfast bacon	2 x 150 g	4 x 150 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise	2 x 17 ml	4 x 17 ml

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

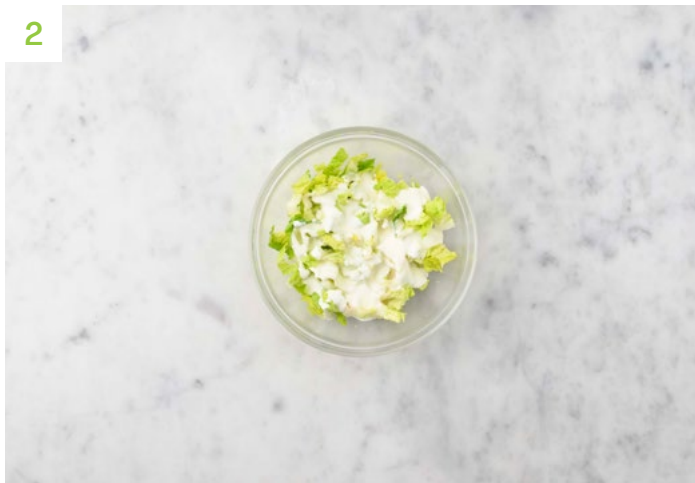
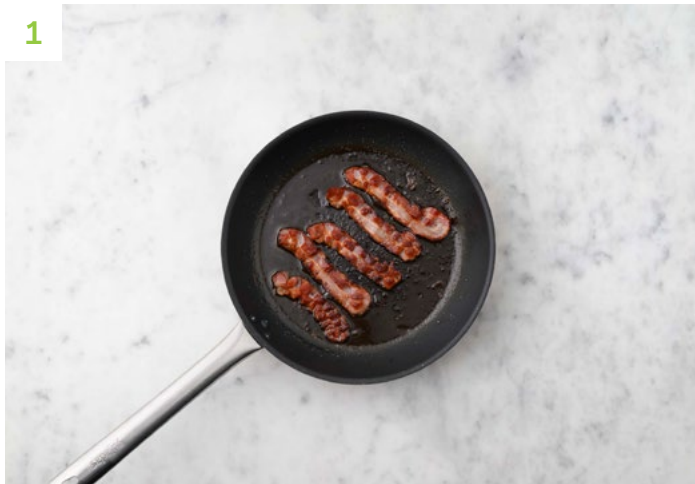
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 590 g)
Calories	720 kJ/172 kcal	4218 kJ/1008 kcal
Fat	10.8 g	63.6 g
– of which saturated fats	4.3 g	25 g
Carbohydrate	12.7 g	74.2 g
– of which sugar	1.9 g	10.9 g
Protein	6.2 g	36.5 g
Salt	1.29 g	7.59 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Caramelize the bacon

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Put the bacon strips in the frying pan and add 0.5 tablespoons [1 tablespoons] of sugar\* to it again.

*Tip: Remove the bacon together from the packaging and place it in the frying pan. It is not a problem if it overlaps slightly at the beginning, it will come off during frying.*

*Tip: If cooking for 4 people, use 2 baking trays.*

Heat the frying pan at medium high temperature and add bacon\* for 3 – 4 minutes. Fry each side until crispy.

Remove from the frying pan and drip dry on kitchen roll.

## In the meantime

Cut the tomato into 0.5 cm slices and lightly season with salt.

Cut the lettuce into 2 cm strips.

In a small bowl, mix the mayonnaise with buttermilk-and-lemon dressing.

Add the lettuce strips and mix together.

## Serve

Wipe the frying pan from step 1 and add wheat tortillas for 1 – 2 min. warm up. Then remove from the frying pan.

*Tip: You can also use a microwave to heat the tortillas for 1 min. at 600 W.*

Spread the BBQ minced meat filling evenly over the wraps and top with the marinated lettuce strips.

Fold in the left and right sides of the wraps.

Then fold up the bottom over the filling, roll up tightly and enjoy.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Wrap BLT avec bacon caramélisé accompagné de salade fraîche et de tomate

Gain de temps 10 – 20 minutes • 1008 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Tortillas de blé



Tomates



Laitue romaine



Lard fumé en tranches



Sauce au babeurre  
et au citron



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sucre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé <b>15)</b>	4 x 62,5 g	8 x 62,5 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Laitue romaine	2 x 170 g	4 x 170 g
Lard fumé en tranches	2 x 150 g	4 x 150 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise	2 x 17 ml	4 x 17 ml

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	720 kJ/ 172 kcal	4218 kJ/ 1008 kcal
Lipides	10,8 g	63,6 g
- dont acides gras saturés	4,3 g	25 g
Glucides	12,7 g	74,2 g
- dont sucre	1,9 g	10,9 g
Protéines	6,2 g	36,5 g
Sel	1,29 g	7,59 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



## Caraméliser le bacon

Dans une grande poêle, mettre 0,5 cs [1 cs] de sucre\*.

Mettre les tranches de bacon dans la poêle et remettre ensuite 0,5 cs [1 cs] de sucre\*.

*Astuce : retirer tout le bacon de l'emballage sans le séparer et le placer dans la poêle. Les tranches peuvent se chevaucher légèrement au début. Elles se sépareront pendant la cuisson.*

*Astuce : si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.*

Chauffer la poêle à feu moyen et faire revenir le bacon\* pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Retirer de la poêle et laisser égoutter sur l'essuie-tout.

2



## Pendant ce temps

Couper la tomate en tranches fines et saler\* légèrement.

Couper la laitue romaine en tranches de 2 cm de large.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et la sauce au babeurre et au citron.

Ajouter les lanières de salade et mélanger.

3



## Dresser

Essuyer la poêle utilisée à l'étape 1 et y faire chauffer les tortillas de blé pendant 1 à 2 min, sans rajouter de graisse. Retirer de la poêle.

*Astuce : vous pouvez également réchauffer les tortillas dans un four à micro-ondes 1 min à 600 W.*

Répartir uniformément le bacon sur les wraps et garnir de tomates et de lanières de salade marinées.

Plier ensuite les côtés droit et gauche des tortillas vers l'intérieur.

Replier ensuite le côté inférieur vers le haut sur la garniture et enrouler fermement les tortillas.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

