

BLT Wrap mit karamellisiertem Speck dazu frischer Salat und Tomate

Viel Gemüse 10 – 20 Minuten • 1098 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Frühstücksspeck
in Scheiben



Salatherz (Romana)



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Tomate (Roma)

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Salz*

Kochutensilien

1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	4 x 62.5 g	8 x 62.5 g
Frühstücksspeck in Scheiben	2 x 150 g	4 x 150 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g

**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. 540 g)
Brennwert	857 kJ/ 205 kcal	4596 kJ/ 1098 kcal
Fett	13.4 g	72 g
– davon ges. Fettsäuren	4.8 g	25.9 g
Kohlenhydrate	14.6 g	78.2 g
– davon Zucker	2.8 g	14.8 g
Eiweiss	6.7 g	36.2 g
Salz	1.44 g	7.7 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: Für 3 oder 4 Personen benutze 2 Bratpfannen.

Bratpfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und **Bacon** darin 3 – 4 Min. pro Seite knusprig anbraten.

Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2



Währenddessen

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



Fertigstellen

Die Bratpfanne aus Schritt 1 auswaschen.

Tortillas in der Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen.

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

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

Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen, dann 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!

