

Wraps »Hawai« mit Schmand-Preiselbeer-Dip



Zutaten (für 4 Personen)

- 1/2 kleiner Eisbergsalat
- 2 Strauchtomaten
- 1 Dose Mais (120 g/Abtropfgewicht 85 g)
- 300 g Schmand
- 100 g Preiselbeeren im Glas
- 1 Dose Ananas stückig (800 g/Abtropfgewicht 493 g)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 4 große Weizentortillas
- 400 g Kochschinken in Scheiben
- 4 Zweige Basilikum



Zubereitungszeit
40 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mais abspülen und abtropfen lassen. Backofen mit Grillfunktion vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Schmand mit den Preiselbeeren in einer Schüssel verrühren.
2. Die Ananasstückchen in einem Sieb abtropfen lassen, trocken tupfen und in 4 Portionen auf dem Blech verteilen. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im Ofen goldbraun überbacken.
3. Die Tortillas mit der Hälfte des Dips bestreichen und mit Eisbergsalat, Tomatenscheiben und Mais belegen. Den Kochschinken darauf verteilen und jeweils eine überbackene Portion Ananas darauf geben. Die beiden Seiten des Wraps einschlagen und aufrollen. Wer will, kann die Wraps noch kurz in einer heißen Pfanne oder Grillpfanne ohne Fett anbraten, dann werden sie schön knusprig.
4. Die Wraps einmal schräg durchschneiden und mit dem restlichen Dip und ein paar Basilikumblättern bestreut servieren.

TIPP: Dazu passt frischer Frühlingssalat mit Kräutern, Tomaten, Radieschen und Zuckerschoten.