



AOK-Kochwerkstatt

Wraps mit Putenbrust-Gemüse-Füllung (kalt)



Zutaten für 4 Personen:

4 fertige	Tortillafladen/ Wraps
4	Karotten
4 kleine	Tomaten
8 EL	Frischkäse
1 EL	Meerrettich oder Senf
	Salz, Pfeffer
2 EL	Naturjoghurt
8 Scheiben	geräucherte Putenbrust
4 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

- Wraps leicht anfeuchten und im Backofen oder in der Mikrowelle etwas warm werden lassen.
- Karotten waschen, schälen und in feine Streifen raspeln. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Meerrettich oder Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden.
- Die Tortillafladen mit der Meerrettich-Frischkäse-Creme bestreichen, mit Karotten- und Tomatenstreifen belegen und mit dem geschnittenen Basilikum bestreuen. Die Putenbruststreifen darauf verteilen und die Wraps nach Packungsanweisung fest zusammenrollen.
- Zum Servieren einmal in der Mitte diagonal teilen.