

Spargel-Wraps

Unvergleichlich lecker und leicht sind diese Spargel-Wraps. Mit wenig Zutaten und einfacher Zubereitung ein super Hit. Gleich mal Ausprobieren.

etwa 8 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g weißer Spargel
Salz
Zucker
etwa 30 g Rucola (Rauke)
100 g Mayonnaise
250 g Dr. Oetker Crème fraîche
Gartenkräuter
8 Tortillas (küchenfertig)
8 Scheiben gekochter Schinken (etwa 200 g)

Außerdem:

8 Holzspieße

Wie bereite ich einfache Wraps mit Spargel zu?:

1 Vorbereiten:

Spargel schälen. Wasser in einem großem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Spargel hineingeben und in 10-15 Min. gar kochen. Spargel abtropfen und erkalten lassen. Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2 Füllung zubereiten:

Mayonnaise und Crème fraîche verrühren. Spargelstangen halbieren. Tortillas nach Packungsanleitung kurz erwärmen.

3 Wraps füllen und aufrollen:

Tortillas nacheinander füllen. Dazu etwa 2 TL der Creme auf dem Teigfladen verstreichen. Einige Rucolablätter so verteilen, dass sie über einen Rand schauen. Jeweils eine Scheibe Schinken bis an den gleichen Rand auflegen. Nochmals 2 TL der Creme auf den Schinken aufstreichen. Dann Rucola und 1/8 des Spargels darauf verteilen. Zum Aufrollen des Tortillas zuerst den unteren, nicht belegten Rand auf die Füllung umschlagen (Abb. 1). Anschließend beide Seiten umschlagen. Die Seiten mit einem Holzspieß fixieren und Spargel-Wraps servieren.



Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie die Wraps mit einer Papierserviette in einem Trinkglas.