

TEX-MEX-ROLLE



Zutaten (für 10 Portionen)

10 kleine Tortillafladen aus Weizenmehl

1,5 kg Gemüse nach Belieben (Salatblätter, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter)

Zutaten für Soßen:

Guacamole

1 reife Avocado

1 Becher Sauerrahm

1 Knoblauchzehe gehackt

Salz, Pfeffer

Tomaten-Sauerrahm

1 Becher Sauerrahm

2 EL Tomatenmark

1 TL Honig

1 TL Salz

Zubereitung

Für die Guacamole die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Für den Tomaten-Sauerrahm die Zutaten ebenfalls in einer Schüssel gut vermengen. Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in kleinen Schüsseln bereitstellen. Zubereitung der Wraps: Jedes Kind erhält einen Teller und bereitet sich seinen Tortilla Fladen selbst zu. Am besten mit den Salatblättern beginnen und dem restlichen Gemüse belegen, einen Esslöffel Soße darauf verteilen. Achtung: Nicht zu viel Fülle nehmen, da sich die Fladen sonst nicht mehr aufrollen lassen. Wraps am besten wie eine Tüte aufrollen. Am unteren Ende mit einer Serviette oder Frischhaltefolie einschlagen.

Notizen

REZEPT

WOCHE 3 MITTWOCH

TEX-MEX-ROLLE

Zutaten:

kleine Tortillafladen aus Weizenmehl

kg Gemüse (Salat, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter)

reife Avocado(s)

Knoblauchzehe(n)

Salz und Pfeffer

Becher Sauerrahm

EL Tomatenmark

TL Honig

Notizen
