Einfach
24 min
4 Portionen

Grüner Spargel-Curry-Wrap

Genieße die perfekte Kombination von frischem grünem Spargel und aromatischem Curry. Ein einfaches und gesundes Rezept, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

800 g Spargel
80 g Romanasalat
2 EL THOMY Reines Rapsöl
150 g THOMY Mayonnaise extra cremig
1 TL Curry
2 EL Zitronen- oder Limettensaft
4 Einheiten Tortilla(s)
100 g Schinken, gekocht
etwas Salz
etwas Pfeffer

Schritte

1. **Schritt 1**

   4min

Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen.

2. **Schritt 2**

   2min

   Den Romanasalat ebenfalls waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

3. **Schritt 3**

   6min

   In einer Pfanne Rapsöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen. Den Spargel darin bei mittlerer Wärmezufuhr für ca. 12-15 Min. braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4. **Schritt 4**

   2min

   Die Mayonnaise mit Curry und Zitronensaft verrühren.

5. **Schritt 5**

   6min

   Die Tortillas nach Packungsanweisung zubereiten. Mit der Curry-Mayonnaise bestreichen und den Salat darauf verteilen.

6. **Schritt 6**

   4min

   Anschließend den Schinken auf den Tortillas verteilen und die Spargelstangen darauf legen. Die Wraps aufrollen und servieren.

Tipps

Spar dir Kalorien

Anstelle von Mayonnaise kannst du z.B. auch fettarmen Frischkäse verwenden.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	27.6 g
Energie	516.2 kcal
Fett	38.8 g
Ballaststoff	3.6 g
Protein	13.3 g
Gesättigte Fette	4 g
Zucker	6.5 g

Alle Angaben pro Portion