



Nimm mich mit!
DEIN PICKNICK-REZEPT



Picknickwraps vegetarisch

Für 4 Portionen

4 Weizentortillas

120 g Kräuterfrischkäse

2 Möhren

4 Tomaten

8 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Cheddar, Emmentaler)

80 g Salatmischung (z. B. Rucola, Babymangold, Babyspinat)

1 Kästchen Kresse

- 1.** Tortillas mit Frischkäse bestreichen. Möhren schälen, in Stifte schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Käse, Tomaten und Möhrenstifte mittig auf den Tortillas verteilen.
- 2.** Salat waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden. Beides auf den Tortillas verteilen. Tortillas an zwei Seiten leicht einschlagen, quer aufrollen. Schräg halbieren. Mit Butterbrotpapier umwickeln, festbinden.
- 3.** Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Pellen, klein schneiden, mit Dressing auf 4 Schraubgläser (à mind. 500 ml) verteilen. Übrige Zutaten darauf schichten, mit Feldsalat enden. Gläser schließen. Kurz vor dem Essen kräftig schütteln.

