

# CATCH GAP REZEPTE

## SPARGELWRAPS

Zubereitungszeit 25 min | Für 3 Personen



CATCH GAP  
kochen - gemeinsam



FOLLOW | COMMENT | LIKE



[WWW.CATCHGAP.DE](http://WWW.CATCHGAP.DE)

# Zubereitung

- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Den Spargel in der Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 5-7 Minuten braten, bis er zart ist.
- In einer Schüssel den Frischkäse mit Zitronenabrieb und -saft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tortillas auf einer Arbeitsfläche auslegen und mit der Frischkäsemasse bestreichen.
- Den gebratenen Spargel und Rucola gleichmäßig auf den Tortillas verteilen.
- Die Tortillas fest einrollen, um die Wraps zu formen.
- Die Wraps in Scheiben schneiden und servieren.

# Zutaten

- 500 g Spargel, geputzt und geschält
  - 4 große Tortillas
  - 150 g Frischkäse
  - 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
  - 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - Olivenöl zum Braten
- Zubereitung:

Guten Appetit wünscht Dir

*Deine Ebsw*



[info@catchcap.de](mailto:info@catchcap.de)



[www.catchcap.de](http://www.catchcap.de)



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap\\_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)