



Puten-Wraps auf mediterrane Art

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Putengeschnetzeltes • 2 EL Olivenöl
- Thymian • Salz, Pfeffer • 80 g getrocknete marinierte Tomaten • 50 g schwarze Oliven • 200 g Feta
- 4 Salatblätter • 150 g Kirschtomaten • 4 Weizen-Tortillafladen • 200 g Tomaten-Paprika-Frischkäse

1 Putenstreifen in einer Pfanne im erhitzten Öl in ca. 5 Min. unter Wenden braten, dabei mit etwas Thymian bestreuen, salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Übrige Zutaten vorbereiten, zerkleinern.

2 Tortillafladen mit dem Frischkäse bestreichen, belegen, aufrollen, zum Mitnehmen verpacken.

Wraps, Pfannkuchen, Sandwiches und Quiche-Stücke bleiben in Form, wenn sie in Butterbrotpapier oder wiederverwendbare Wachstücher gewickelt und dann in einen stabilen Behälter geschichtet werden.