

Kalbs-Bockwurst im Tortillamantel

Mit Paprika und Rucola

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Vom Grill

Brauchst du was leckeres und gesundes zum Mitnehmen auf die Arbeit oder für unterwegs? Bei diesem Ruck-zuck-Rezept kommt nur eines zu kurz und zwar das Fett. Besteck brauchst du auch nicht - den Tortilla kann man ganz bequem mit der Hand essen.

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

4	Kalbs-Bockwürste
4	Wraps
100 g	Rucola
1	Paprika
200 g	Skyr
Spritzer	Zitronensaft
	Mineralwasser
	Kräuter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Kalbs-Bockwürste einschneiden. Gewaschene Paprika in dünne Streifen schneiden.
2. Rucola waschen und trocken schleudern. Paprika anbraten. Die Kalbs-Bockwürste 8 Minuten braten und mehrfach wenden.
3. Wraps kurz erwärmen. Skyr, Zitronensaft und Mineralwasser verrühren.
4. Wraps mit Creme, Rucola und Paprika belegen. Wurst in die Mitte legen und den Wrap rollen. Wrap halbieren.