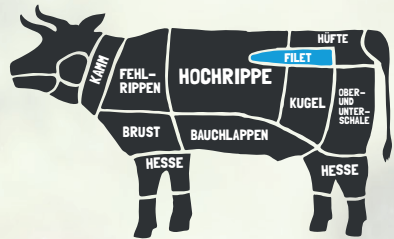


BAYERN-WRAP

Stücke vom Rind



Bayern  gluht!



BAYERN-WRAP

ZUTATEN WRAP

- 2 Paprikaschoten, *geschält und in Streifen geschnitten*
- 4 Stangen Bleichsellerie, *in Streifen geschnitten*
- 2 Zwiebeln, *geschält und in halbe Ringe geschnitten*
- Koriander (frisch), *geschnitten*
- Saft von einer Zitrone
- Rapsöl
- QS Knoblauch, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Rinderlende 2 x 220 g
- QS Petersilienpesto (*oder anderes Pesto*)
- 200 g Bergkäse, *gerieben*

ZUTATEN für die Salsa

- 4–6 Tomaten, *gehäutet und in Würfel geschnitten*
- ½ Zwiebel, *fein gewürfelt*
- 2 EL Ketchup
- 1 Spritzer Worcestersauce
- Koriander (frisch), *geschnitten*
- Basilikum (frisch), *gezupft*
- Abrieb von einer Zitrone
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten zu einer Salsa vermischen.

ZUBEREITUNG

2 El Öl mit dem geriebenen Knoblauch auf die Plancha geben und darin das Gemüse anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Rinderlende rosa grillen und in Streifen schneiden.

Wraps auf der Plancha erwärmen, mit Käse bestreuen. Etwas Gemüse, Rinderlendestreifen, Salsa und Pesto füllen, dann einrollen.



Bayern glüht!