Wraps mit Gemüse

Zutaten – Wraps:

4 Tortillafladen

240 g Kidneybohnen oder Mais

2 Frühlingszwiebeln

1 Paprikaschote

1 Möhre

4 EL saure Sahne

100 g Feta

Das wird gebraucht:

Schneidebrett, Messer, 2 Schüsseln, Reibe, Kochlöffel, Pfanne, Esslöffel, Teelöffel, Küchenschere, Dosenöffner

Ein Rezept von:

Ingrid Schwarz,

OV Erbenheim

Zutaten – Salsa:

4 reife Tomaten

1 EL Tomatenmark

1 Chilischote

2 rote Zwiebeln

2 EL Zitronensaft

½ EL Olivenöl

1 EL Ajvar

Kräuter, Salz und Pfeffer

So geht's – Wraps:

Die Kidneybohnen bzw. den Mais abtropfen lassen

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre waschen und raspeln.

Alle Gemüsezutaten in einer Schüssel mit der selbstgemachten Salsa vermengen.

Die Tortillafladen in einer Pfanne erwärmen. Je einen EL saure Sahne auf einen Fladen streichen und das Gemüse auf den Fladen verteilen. Anschließend den Käse würfeln und über das Gemüse in den Fladen streuen. Die Wraps zusammenrollen

So geht's – Salsa:

Die Tomaten waschen und würfeln. Die Chilischote waschen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Gemüse mit dem Tomatenmark, dem Zitronensaft, dem Olivenöl, dem Ajvar, Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.

Tipp:

Anstelle der sauren Sahne kann auch Humus auf die Fladen gestrichen werden. Der Feta kann durch Mozzarella oder Reibekäse ersetzt werden. Probiert Gemüse je nach Saison aus: z.B. Rot- und Weißkohl, Kohlrabi, Rucola, Gurke, …