

Rezept der Woche: Wraps

Zutaten (für 4 Personen):

- Wraps
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 1 kleine Aubergine
- ½ Hokkaido Kürbis
- 150 g Feta
- 1 Paprika
- Rucola
- Balsamico Essig
- Agavendicksaft
- Rapsöl
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Zimt, Muskatnuss

Material:

- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel
- Pfanne
- Sieb
- 3 kleine Schüsseln



1



Hummus:

Kichererbsen pürieren oder zerstampfen.

2



Würzen:

1 EL Balsamicoessig + 1 EL Agavendicksaft

3



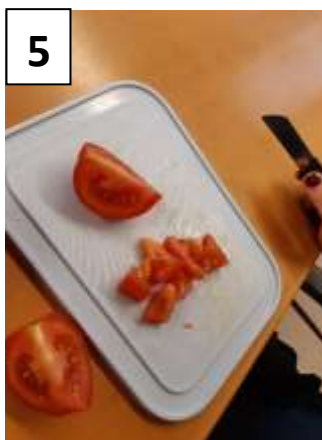
Würzen: Zimt + Muskatnuss

4



Würzen: Salz + Pfeffer

5



Tomaten klein schneiden

6



Kürbis: Kerne entfernen



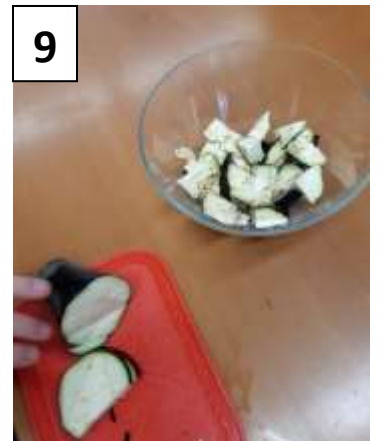
7

Kürbis schälen



8

schneiden



9

Aubergine klein schneiden



10

Paprika klein schneiden



11

Feta klein schneiden



12

Öl in der Pfanne erhitzen.
Kürbis 5 Minuten anbraten.



13

Pfeffer



14

Salzen



15

Aubergine hinzufügen.
10 Minuten braten.



16

Rucola waschen



17

Wraps in der Pfanne
oder im Ofen erhitzen.



18

Nun kannst du von allen Zutaten ein bisschen auf
deinem Wrap verteilen.



19

Wrap zusammenfalten

Wir wünschen einen
Guten Appetit!

