



bUNTER GEMÜSEWRAP

mit

KNOBLAUCH
INGWER
ÖLDRESSING

SAFTIG

bUNTER GemüseWRAP

1. Für das Knoblauch-Ingwer-Öldressing in einem passenden Topf etwas Öl und den Knoblauch erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer kurz andünsten. Den Topf mit Rapsöl aufgießen, mit Kurkuma würzen und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Zum abkühlen vom Herd nehmen.
2. Das Tomatenmark und die Paprika edelsüß in einem Topf mit etwas Öl anbraten, die Tomatenwürfel dazu geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 5min Einkochen lassen. Die Tomatenmasse etwas abkühlen lassen. Nun die Petersilie darüber geben.
3. Das verschiedene Gemüse und die Birne gut waschen in feine Scheiben raspeln. Gemüse, Schnittlauch, Salatgurke und Haselnüsse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Wraps kurz im Ofen oder Backofen anwärmen, Dann lässt er sich besser verarbeiten.

4. Nun zum kreativen Teil ;) Einen Tortillawrap auf der gesamten Fläche zuerst mit Frischkäse und dann mit Tomatenpaste bestreichen. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Nach Lust und Laune das Gemüse im rechten Drittel auf einem ca 10cm breitem Streifen verteilt werden. Zu guter Letzt noch das Knoblauch-Ingwer-Öldressing mit einem Teelöffel verteilen.

Jetzt die untere und obere Seite des Wraps ca 50cm umfalten und anschließend von der rechten zur linken Seite aufrollen.

Empfehlung:

Das verschiedene Gemüse gibt dem Gericht einen breiten und frische Geschmack, Nährstoffe und Vitalität für die Kids. Die verschiedenen Käse runden das Gericht ab. In Verbindung mit dem Gemüse bleiben die Kids länger satt und der Körper hat viel mehr Bausteine zum groß und stark werden.
Fein geschnitten und lecker verpackt, prima!

Natürlich kann auch anderes Gemüse verwendet werden, ganz nach der Devise: Um so bunter um so besser!

Die Karotten und die Gurke als Bioware besorgen und samt der Schale raspeln. Somit sind gleich nochmal mehr wertvolle Ballaststoffe dabei. Weizentortillawraps durch Maistortillawraps austauschen. Evtl auch den Frischkäse als laktosefreie Variante besorgen. Somit durchaus auch für Allergiker geeignet.

Für 4 Personen

- 1 Pck. Tortillawraps (4 Stck.)
- 200 g Karotten gut gewaschen, in feine Scheiben geraspelt
- 200 g Staudensellerie, Fäden gezogen, in feine Scheiben geraspelt
- 100 g Frühlingslauch
- 200 g Birne, in feine Scheiben geraspelt
- 100 g Haselnüsse gehackt, geröstet
- 1/2 Salatgurke
- 1/4 Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
- 80 g Emmentaler, gerieben
- 200 g Frischkäse, natur
- 10 g frischen Schnittlauch, fein geschnitten

Knoblauch-Ingwer-Öldressing

- 3 mittelgroße Tomaten, gewaschen und gewürfelt
- 2 EL Honig
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 5 g Petersilie fein geschnitten

Tomatenpaste

- 3 Knoblauchzehe, geschält, feine gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln geschält, fein gewürfelt
- 10 g frischen Ingwer, geschält, fein gewürfelt
- 1 TL Kurkuma
- 100 ml Rapsöl