

Rezept

Salat-Avocado-Wraps mit Feta

Ein Rezept von Salat-Avocado-Wraps mit Feta, am 23.04.2024

Zutaten

2	Tomaten	2	Frühlingszwiebeln
2	Avocados	5 EL	Limettensaft
2 TL	Sambal oelek oder Harissa	2 EL	Olivenöl
	Salz	1 TL	gemahlener Koriander
8	Kopfsalatblätter	150 g	Feta (Schafkäse)
50 g	Joghurt	1	kleine Salatgurke
8	Tortillas		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und entkernen, dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in sehr feine Ringe schneiden. Avocados rundherum bis zum Kern einschneiden, Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen. Vom Kern befreien, schälen und sehr fein zerdrücken.
2. Das Avocadopüree mit Limettensaft, Sambal oelek oder Harissa und Olivenöl verrühren. Die Tomatenwürfel und Zwiebelringe untermischen und die Creme mit Salz und Koriander abschmecken.
3. Salatblätter waschen, trockenschütteln und die dicken Blattrippen flacher schneiden. Den Feta fein zerkrümeln und mit dem Joghurt mischen. Gurke schälen oder waschen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften fein würfeln, unter die Feta-Joghurt-Mischung heben.
4. Eine Pfanne heiß werden lassen. Tortillas darin bei mittlerer Hitze nacheinander pro Seite ½ Min. braten. Auf die Arbeitsfläche legen, mit Avocadocreme bestreichen. Mit je 1 Salatblatt belegen und etwas von der Feta-Joghurt-Mischung darauf verteilen. Den unteren Rand etwa 3 cm nach oben klappen. Seitliche Ränder leicht einschlagen und die Tortillas straff aufrollen. Jede Tortilla am unteren Ende mit Butterbrotpapier umhüllen und komplett in Klarsichtfolie wickeln und bis zum Verzehr ziehen lassen.