Rezept

Wraps mit Kichererbsen, Tomaten und Schafskäse

Ein Rezept von Wraps mit Kichererbsen, Tomaten und Schafskäse, am 29.04.2024

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
3	Frühlingszwiebeln
2	Fleischtomaten
	Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
	Pfeffer
200 g	Schafskäse (Feta)
250 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1-2 Msp.	Chilipulver
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Olivenöl
	Salz
1	Römersalat
2 EL	gehackte Minze
3/4 TL	gemahlener Kreuzkümmel
8	Weizentortillas (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und halbieren, eine Hälfte fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin weiße Zwiebelringe und Knoblauchwürfel andünsten, Kichererbsen, Zitronenschale und -saft unterrühren und heiß werden lassen. Vom Herd nehmen, Tomaten, grüne Zwiebelringe und Petersilie unterrühren, salzen und pfeffern. Abkühlen und möglichst 30 Min. durchziehen lassen.

3. Den Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerbröckeln und mit der Minze unter den Joghurt rühren. Übrigen Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver würzen. Die Wraps nach Packungsanweisung aufbacken und die Käsecreme gleichmäßig darauf verstreichen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Erst Salat, dann die Kichererbsenmischung darauf verteilen. Die Wraps von der unteren Seite her über die Füllung rollen, die Seiten einschlagen und die Wraps weiter bis zum oberen Ende straff aufrollen.