

Rezept

Baby-Mangold-Wraps

Ein Rezept von Baby-Mangold-Wraps, am 26.04.2024

Zutaten

100 g rote Linsen	2 Handvoll Baby-Mangold (etwa 100 g, ersatzweise Blattspinat)
1 Avocado	1 Frühlingszwiebel
Salz	1 EL Garam Masala
2 TL Limettensaft	2 EL Öl
4 Weizen-Tortilla-Wraps	4 EL saure Sahne
Gewürzpaprikapulver zum Bestreuen (ersatzweise Chilipulver)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die roten Linsen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser in einen Topf geben und in 15 Min. bei mittlerer Hitze weich kochen. In der Zwischenzeit Baby-Mangold waschen und trocken schleudern, größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel in großen Spänen aus der Schale lösen. Frühlingszwiebel waschen und putzen, dabei die Wurzeln und welken Blätter entfernen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
2. Die Linsen abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Zwei Drittel der Linsen mit 3 EL der Garflüssigkeit mit einem Stabmixer schön cremig pürieren. Mit Salz, Garam Masala oder Curry abschmecken. Avocado und Mangold salzen und mit Limettensaft und Öl kurz marinieren.
3. Weizen-Tortillas nacheinander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Linsenpüree, Linsen, Mangold und Avocado füllen. Jeweils einen kleinen Tortilla-Rand nach innen über die Füllung schlagen, dann die Wraps im 90-Grad-Winkel zu dieser Kante zusammenrollen. Oder die Tortillas einfach wie Pfannkuchen füllen und zusammenschlagen. Jeweils einen Klecks saure Sahne auf die Wraps geben und mit Frühlingszwiebeln und Gewürzpaprikapulver bestreuen.