

Rezept

Griechische Bauernsalat-Wraps

Ein Rezept von Griechische Bauernsalat-Wraps, am 09.09.2024

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 Dose Kichererbsen (400 g) | 1 Bio-Zitrone |
| 1 TL Kreuzkümmelsamen | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 3 EL Olivenöl |
| 40 g Kalamata-Oliven (mit Stein) | 2 Tomaten (180 g) |
| 1 kleine Salatgurke (ca. 180 g) | 1/2 gelbe Paprikaschote |
| 2-4 grüne Peperoni (aus dem Glas) | 4 Chili Jalapeño Wraps |
| 100 g Feta | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften. Im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch schälen und durchpressen. Kichererbsen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und etwas Salz fein pürieren. Das Öl dazugeben und alles pürieren.
2. Das Olivenfruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke waschen, streifig schälen, längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Peperoni in fingerbreite Stücke schneiden.
3. Tortillas nach Packungsangabe erwärmen. Je 1 EL Kichererbsenmus darauf verstreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Tomaten, Gurke, Peperoni und Oliven darauf verteilen. Feta darüberkrümeln. Ränder einschlagen und die Tortillas aufrollen.