

Rezept

Low-Carb-Salat-Wraps mit Sonnenblumenhack

Ein Rezept von Low-Carb-Salat-Wraps mit Sonnenblumenhack, am 25.04.2024

Zutaten

40 g Sonnenblumenhack	125 ml lauwarme hefefreie Gemüsebrühe
½ große Zwiebel	1 1/2 EL Olivenöl
½ TL Pommesgewürz (ohne Zusatzstoffe)	Pfeffer
½ Salatgurke	2 Strauchtomaten
½ Avocado	6 Blätter Eisbergsalat
2 EL vegane Frischkäsealternative (ohne Soja)	1 EL gehackte, gemischte Kräuter (frisch oder TK)
2 TL veganes Tomatenpesto (auf Olivenölbasis)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 24 g F, 14 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Das Sonnenblumenhack nach Packungsanweisung in der Brühe einweichen. Dann die übrige Flüssigkeit durch ein feines Sieb abgießen. Die Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen. Das Sonnenblumenhack dazugeben, 5-10 Min. anbraten, mit dem Pommesgewürz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Die Gurke waschen und putzen. Tomaten waschen. Die Avocado von Kern und Schale befreien. Alle drei Zutaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die Salatblätter waschen und abtrocknen. Die Blätter mit der Frischcreme bestreichen. Dann mit Sonnenblumenhack, Tomaten-Gurken-Avocado-Mix sowie Kräutern füllen und mit etwas Pesto beträufeln. Herzhaft reinbeißen.