

Salat-Wraps mit Gemüsefüllung und Hummus

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

4 Blätter Eisbergsalat
4 Esslöffel Hummus
4 Stangen grüner Spargel
1/3 Gurke
1 Möhre
1/3 Zucchini
40 g Rotkohl
1/2 Avocado
2 Radieschen
2 Teelöffel Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Schnell gemacht, nie langweilig und seit eh und je ein fester Bestandteil, wenn ich mich mit meinen Mädels zum wöchentlichen Serien-Abend verabrede - Wraps dürfen bei uns nicht fehlen. Kohlenhydrate hin und wieder schon. Also wird der Weizenfladen kurzerhand ersetzt und knackiges Gemüse im großen Salatblatt aufgerollt. Der ordentliche Klecks Hummus oder Guacamole darf natürlich trotzdem mit rein. An Dip und Sauce sollte man nie sparen, sagt meine Freundin Becky immer und die weiß, wovon sie spricht.

- 1 -

Spargel waschen, unteres Drittel schälen und verholzte Enden abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel 5-7 Minuten anbraten, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Gurke und Möhre schälen. Zusammen mit Radieschen und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Rotkohl in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

- 3 -

Salatblätter mit je 1 EL Hummus bestreichen und mit Gemüse füllen. Restlichen Hummus darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter aufrollen und bei Bedarf mit einem Band fixieren.