

Veganer Wrap mit Tomaten und gebratenem Gemüse

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

180
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



BRESSO 100% PFLANZLICH mit Kräutern aus der Provence aus eigenem Anbau bestrichen. Doch das ist noch nicht genug südfranzösischer Sommer! Zu dem aromatischen und **veganen Aufstrich** kommen gebratene Zucchini und Aubergine. Auch getrocknete Tomaten in Öl und frischer Rucola haben sich auf den Teigfladen verirrt. Das Highlight: Eingelegte rote Zwiebeln und geröstete Pinienkerne für etwas Crunch im Wrap. Knurrt dein Magen schon? Dann roll jetzt nur noch den **veganen Snack** zu einem **provenzalischen Wrap** zusammen und schon kannst du reinbeißen – schmeckst du den Sommer?

- 1 -

Zutaten für 4 Portionen

Für die gepickelten Zwiebeln

2 rote Zwiebeln
200 ml warmes Wasser
2 Esslöffel Rotweinessig
3 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Salz

Für die Wraps

1 Zucchini
1 Aubergine
2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Balsamico
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
50 g Pinienkerne
4 große Tortilla-Wraps (vegan)
140 g BRESSO 100% PFLANZLICH
100 g Rucola
Pfeffer

Für die eingelegten Zwiebeln warmes Wasser, Rotweinessig, Zucker und Salz verrühren. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und mindestens 3 Stunden in der Essig-Mischung ziehen lassen.



- 2 -

Sommer ist was auf deinem **Wrap** passiert – und das ist so einiges! Direkt aus der französischen Provence landet ein **veganer Wrap** in deiner Hand. Nach einer kurzen Aufwärm-Phase wird der Tortillafladen mit dem cremigen

Für die Wraps Zucchini und Aubergine waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben in ein Sieb geben, mit 2 TL Salz vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Veganer Wrap mit Tomaten und gebratenem Gemüse

- 3 -

Gemüsescheiben gründlich abtupfen und in einer Schüssel mit Öl und Balsamico-Essig marinieren. In einer Grillpfanne anbraten und mit Pfeffer würzen.

- 4 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, eingelegte Tomaten grob kleinschneiden. Wraps kurz in einer Pfanne oder der Mikrowelle erhitzen und auf einer Seite gleichmäßig mit BRESSO 100% PFLANZLICH bestreichen. Mittig mit gebratenen Gemüsescheiben, Tomaten, Rucola und gepickelten Zwiebeln belegen.



- 5 -

Pinienkerne darüber streuen und alles zu einem Wrap falten und aufrollen.

