



REZEPT DER WOCHE

WRAPS MIT SALAT UND FETA

Zutaten

200g Feta, Hähnchen oder Tofu
Bund Rucola
Bund Asiasalat
1 Kopfsalat
200g Schnittsalat
Bund Radieschen
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Petersilie
4 Vollkorn-Tortillas
Aufstrich: Dips nach Wahl wie Humus oder Frischkäse

Zubereitung

Den Salat und den Rucola zerkleinern und in eine große Schüssel geben. (Den Salat am besten mit einer großen Schere klein schneiden.)

Die geschnittenen Radieschen ebenfalls in die Schüssel geben. Anschließend den Feta zerbröseln, den Räuchertofu oder das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Öl hinzugeben.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und alles gut mischen.

Die Tortillas nach Packungsanleitung leicht erwärmen. Den Dip (z. B. Hummus) mit einem Messer aufstreichen und die Gemüse-Feta-Mischung darauf verteilen, dabei einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen.

Die gegenüberliegenden Seiten leicht zur Mitte einschlagen und die Wraps aufrollen.“



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com