

Goa Wrap für 4 Personen

Das brauchst du:

4 Weizenfladen

Für den Linsen-Hummus:

- 100g gelbe Linsen
- 1TL Zitronensaft
- 1/2 TL Kumin
- Salz und Pfeffer

Für die Wrap-Füllung:

- 2 Kartoffeln
- 1Zwiebel
- 5-6 Blumenkohlröschen
- 2 Tomaten
- 2Knoblauchzehen
- 1TL Senfsamen
- 1TL Ingwer
- 2TL Currypulver
- 1TL getrockneter Koriander
- 2 EL Erdnussöl
- 2TL Sriracha-Sauce
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- eine Handvoll frischen Koriander



So geht's

1. Gelbe Linsen mit Kumin, Salz und Pfeffer 12 Minuten garkochen. Zitronensaft hinzufügen und pürieren.
2. Blumenkohlröschen, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und 4 Minuten anbraten.
3. Zwiebel würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch in Scheiben schneiden.
4. Erdnussöl in einen heißen Topf geben, Gewürze hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren rösten.
5. Tomaten grob würfeln, mit Sriracha-Sauce, Agavendicksaft und etwas Salz zum Gemüse geben.
6. Füllung 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.
7. Tortillas im Ofen oder einer Pfanne erwärmen.
8. Linsen-Hummus auf den Tortillas verstreichen, Gemüse und etwas frischen Koriander darüber geben und einrollen.

Quelle:

© Neun Zehn Verlag 2017/
Nadine Horn und Jörg Mayer

Grafik:

UNICUM

powered by

PIKTOCHART