

VEGETARISCHER LINSENWRAP

Zutaten

- 160g gelbe Linsen
- ½ Paprika
- Handvoll Salat
- 1EI Olivenöl
- getrocknete Tomaten
- 225ml Wasser

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Die Linsen mit 225ml Wasser in einer hohen Schüssel geben und mindestens 3Std. einweichen und quellen lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einem Teig verarbeiten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28cm Durchmesser) nacheinander 2 Wraps backen. Dafür nimmst du jeweils ½ EL Olivenöl und erhitzt es in der Pfanne. Danach mit einer Suppenkelle eine Teigportion in die Pfanne geben und durch Schwenken in der Pfanne gleichmäßig verteilen. Den Wrap von beiden Seiten goldbraun backen. Den fertigen Wrap auf einem Teller abgedeckt (zum warmhalten) zur Seite stellen.

Nun den Wrap mit Salat, Paprika getr. Tomaten belegen und einrollen. Für eine Wrapssoße nimm selbstgemachte Aufstriche (s. Rezeptvorlagen)

Tipp:
Fixiere den Wrap mit Zahnstochern, so fallen diese nicht auseinander. Belege dir deine Wraps ganz nach dem Motto natürlich gut.