

Grillgemüse- Wrap

mit Erbsen-Bohnen-Hummus



TIPP

Die Wraps lassen sich prima vorbereiten und mitnehmen – als leichtes Mittagessen im Büro oder für unterwegs.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Tortillas, 4 Blätter Kopfsalat

Für das Hummus:

150 g Erbsen TK,
150 g Kidneybohnen,
1 Knoblauchzehe,

1 EL Sesamsaat, 6 EL Olivenöl,
1 Zitrone, ¼ Bund Petersilie

Für das Grillgemüse:

2 rote Paprika, 2 Zwiebeln,
1 Zucchini, 2–3 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Erbsen und Kidneybohnen für 6–8 Minuten in Salzwasser kochen – danach abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten für das Hummus im Mixer cremig pürieren.

2. Anschließend das Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer gewürzt sowie in etwas Olivenöl mariniert auf dem Grill oder in der Grillpfanne für 4–6 Minuten rösten – danach leicht abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Tortillafladen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett nacheinander erwärmen und im Anschluss mit dem Hummus bestreichen.

4. Zum Schluss noch mit Salatblättern und Grillgemüse belegen, fest aufrollen, halbieren und servieren.