



Rezept

Salat-Wraps

Zutaten für 6 Stück:

- 1 kleiner Eisbergsalat
- ½ Gurke
- 1 Möhre
- ½ Bund Radieschen
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Rote-Bete-Knolle
- 100 g Hummus (Kichererbsenmus, Fertigprodukt)
- 100 g Krautsalat (Fertigprodukt)
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Feta
- Goldmarie Dressing Sylter Art
- Butterbrotpapier
- Küchengarn

Zubereitung:

6–8 große äußere Salatblätter abtrennen, waschen, trocken tupfen. Gurke, Möhre und Radieschen waschen, putzen, in schmale Streifen schneiden. Avocado schälen, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Rote Bete schälen (Einmalhandschuhe benutzen), fein raspeln. Salatblätter mit Hummus bestreichen, Gemüse und Krautsalat darauf verteilen, salzen, pfeffern. Feta würfeln, daraufgeben. Zum Wrap rollen, untere Seite mit Butterbrotpapier umwickeln, mit Küchengarn festbinden. Evtl. obere Wrapspitze abschneiden (damit es schöner aussieht). Wrap mit Dressing zum Dippen servieren.