

KOCH REZEPT

DES MONATS

November 2024

Herbstlicher Kürbiswrap

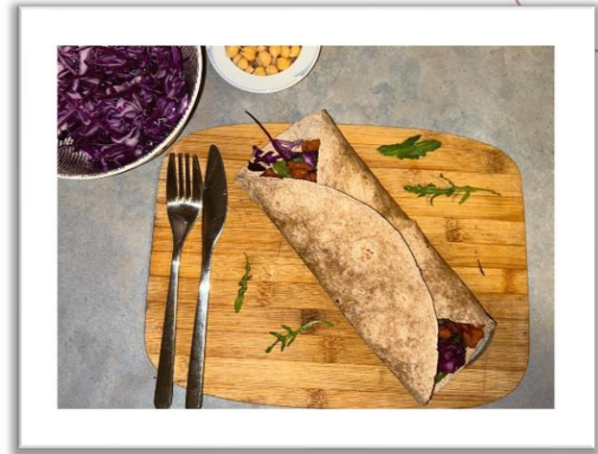
Deine Zutaten

- 375 g Hokkaido
- 180 g Tortilla
- 120 g Rotkraut
- 60 g Paprika
- 3 Hände voll Rucola
- 15 g Balsamico
- 30 g Olivenöl
- 5 g Senf
- 15 g Tahini
- 150 g Kichererbsen (Konserve)
- Salz, Pfeffer
- Muskat, Curry

Nährwerte für

3 Portionen:

pro Portion 423,2 kcal/ 12,6 g
EW/17,3 g Fett/ 47,4 g KH = ca.
4,5 KE



Die Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Mit 1 EL Olivenöl, Muskat, Curry, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Bei 180°C Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Rotkraut in Streifen schneiden und mit 1,5 EL Olivenöl, 1 TL Essig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer marinieren. Paprika würfeln und gemeinsam mit gewaschenem Rucola bereitstellen.

Für den Hummus Kichererbsen, etwas Einweichwasser, Sesammus, restlichen Balsamico, Salz und Pfeffer mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.

Tortillas im Ofen erwärmen, mit Hummus bestreichen, mit Kürbis, Salat und Paprika belegen.

Zum Schluss die Seiten einklappen und den Wrap von unten nach oben einrollen.

Gut zu wissen:

Der Kürbis ist ein Lieferant für Vitamin A und Kalium. Vitamin A spielt eine wichtige Rolle im Wachstum, Entwicklung und Sehvorgang.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen