

WRAP MIT EISBERGSALAT UND KICHERERBSEN

Allns to sien Tiet

EISBERGSALAT

SAISON VON MAI BIS NOVEMBER

ZUTATEN (FÜR 2 WRAPS)

- 2 GROBE WRAPS
- ½ KOPF EISBERGSALAT
- 1 KAROTTE
- ¼ HOKKAIDO-KÜRBIS
- ½ DOSE KICHERERBSEN (CA. 120 G)
- 1-2 TL OLIVENÖL
- ½ TL PAPRIKAPULVER
- ½ TL CURRY
- SALZ
- PFEFFER
- 2 EL HUMMUS ODER FRISCHKÄSE
- OPTIONAL: NÜSSE ODER KERNE

ZUBEREITUNG:

1. KICHERERBSEN ABSPÜLEN UND ABTROPEN LASSEN. MIT OLIVENÖL, PAPRIKAPULVER, CURRY, SALZ & PFEFFER VERMENGEN. BEI 180 °C UMLUFT CA. 20 MINUTEN IM BACKOFEN RÖSTEN, BIS SIE KNUSPRIG SIND.
2. KÜRBIS IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN, MIT ETWAS ÖL EINPINSELN UND EBENFALLS IM BACKOFEN RÖSTEN (CA. 15 MINUTEN).
3. WRAPS KURZ ERWÄRMEN (NACHWÄRME DES BACKOFENS NUTZEN), MIT HUMMUS ODER FRISCHKÄSE BESTREICHEN.
4. EISBERGSALAT, KAROTTEN, GERÖSTETE KICHERERBSEN UND KÜRBIS DARAUF VERTEILEN. OPTIONAL MIT NÜSSEN ODER KERNEN GARNIEREN.
5. FEST EINROLLEN, SCHRÄG HALBIEREN UND GENIEßEN!



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj