3 Vegetarian

Wraps mit gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen, die Minze fein hacken und den Ziegenkäse zerbröckeln. Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben, die rote Zwiebel in Ringe und die Paprika in Streifen schneiden. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Minze nach Geschmack herstellen. Eine Grillpfanne erhitzen und in der Zwischenzeit das Gemüse mit dem Dressing bestreichen. Das Gemüse ca. 10 Minuten gar grillen. Danach den Wrap kurz auf beiden Seiten grillen. Den Wrap mit dem Hummus bestreichen und Ziegenkäse und Gemüse darüber verteilen. Mit der restlichen Minze garnieren und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. mexican wrap
- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g Aubergine
- [ ] ½ rote Paprika
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 30 g Hummus
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 5 g frische Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**559 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**39 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**25 g**