

SOMMER- KÄSE- WRAPS

mit Gouda
Reibekäse

SNACKS & PARTYHITS

ZUTATEN

für ca. 4 – 5 Personen:

1 Packung Wraps (6 Stück – meistens etwas größer) für 12 Portionen

Füllung:

1 Packung Heinrichsthaler Reibekäse Gouda
3-4 Tomaten
2-3 Wiener Würstchen (oder vegane Alternative)
2-3 Möhren
Gemischter Salat
Salz & Pfeffer

Hummus & Mayonnaise:

Senf
Olivenöl
1 Glas Kichererbsen
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

ca. 40 min

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und das abgetropfte Wasser beiseite stellen. Nun die Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen.

Nun die Kichererbsen zusammen mit einem halben Bund gewaschener Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und einem Schuss Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis der Hummus schön streichfähig ist. Anschließend in den Kühlschrank stellen.

Für die Mayo das Kichererbsenwasser, den Saft einer halben Zitrone und einen EL Senf in eine kleine Schüssel geben und mit dem Stabmixer gut verrühren. Während des Mixens langsam Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz einer köstlichen Mayonnaise erreicht ist. Je mehr Olivenöl, desto fester wird die Mayo. Mit zusätzlichen Zutaten wie Gewürzen oder Senf, könnt ihr die Mayo noch aufpeppen. Nun ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.

Die Salatblätter in Streifen schneiden und die Möhre raspeln. Beides separat platzieren (in Schüsseln oder Teller) und mit etwas Zitronensaft der übrig gebliebenen Zitrone beträufeln. Die Wiener Würstchen in kleine Würfel und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, und jeweils in eine kleine Schüssel geben.

Nun kann es an das individuelle Füllen eurer Wraps gehen:

Einen Wrap zur Hand nehmen und mit einer dünnen Schicht Hummus bestreichen. Die Salatstreifen, die Würstchen-Würfel, die Möhren-Raspel und 1 – 2 EL Mayo übereinander so auf dem Wrap platzieren, dass am unteren Rand des Wraps etwas Platz ist, damit später das Teigende über die Zutaten umgeklappt werden kann. Jetzt noch so viel geriebenen Käse hinzufügen, wie es euch beliebt.

Den Wrap nun von der unteren Seite her über die Füllung klappen und dann fest aufrollen, bis der ganze Wrap zusammengerollt ist.

Die fertige Wrap-Rolle in der Mitte durchschneiden. Mit den restlichen 5 Wraps ebenso verfahren.

Die übrig gebliebene Mayonnaise und den Hummus als Dip reichen.