



Vegetarische Wraps mit crunchy Halloumi

Unsere vegetarischen Wraps überzeugen mit ihrer bunten Füllung jeden food lover. Mit jedem Happen triffst man auf gebackene Halloumi-Sticks in knusprigem Panko Mantel. Unser leicht nussiger Feldsalat und cremiger Hummus sorgen für den perfekten Regenbogen Look deiner Veggie-Rollen. Für den optimalen Farbverlauf machen wir den Hummus diesmal aber nicht nur aus Kichererbsen, sondern mixen auch Bonduelle Kidney Bohnen mit rein. Diese geben der cremigen Basis die ideale Farbe und eine leicht süßliche Geschmacksnote.



Einfach

Für den Hummus:

1 Dose Bonduelle
Kidney Bohnen
(=212ml)

100 g Bonduelle
Kichererbsen

2 1/2 Esslöffel Tahin

1/4 Teelöffel
Kreuzkümmel
(gemahlen)

3 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel
Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Für den Rotkohlsalat:

150 g Rotkohl (ca. 1/4
Kopf)

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Zucker

1 kleine rote Zwiebel

3 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel
Zitronensaft

3 Esslöffel Rapsöl

1 Teelöffel Ahornsirup

Pfeffer

Für den Halloumi:

2 Esslöffel Mehl

1 Ei

2 Esslöffel Panko

1 Esslöffel gehackte
Mandeln

125 g Halloumi

2 Esslöffel Rapsöl

Für den Wrap:

1 Apfel

2 kleine Möhren

1 Esslöffel
Zitronensaft

2 Handvoll Bonduelle
Feldsalat

2 Tortillafladen

Schritte 1

Für den Hummus Kidney Bohnen und Kichererbsen über einem Sieb abgießen und kurz abspülen. 2 EL Kidney Bohnen zum Belegen beiseitelegen. Restliche Kidney Bohnen zusammen mit übrigen Zutaten mit einem Stabmixer oder Food Processor zu einer homogenen, cremigen Masse mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritte 2

Für den Rotkohlsalat Rotkohl waschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Rotkohl mit Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen, mit den Händen ca. 1 Minute kneten dabei trägst du am besten Einmalhandschuhe und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Zwiebel schälen, halbieren, fein würfeln und zum Rotkohl geben. Salat mit Apfelessig, Öl, Ahornsirup und Pfeffer abschmecken.

Schritte 3

Für den Halloumi Ei verquirlen, Panko mit Mandeln mischen. Halloumi der Länge nach in ca. 1 cm dicke Stifte scheiden. Eine Panierstraße aufbauen und Halloumi Sticks erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in der Panko Mandel Mischung wenden und mit den Fingern leicht andrücken, sodass sie rundherum ummantelt sind. Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi Sticks von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritte 4

Für den Wrap Apfel und Möhren schälen, grob reiben und in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen. Feldsalat waschen und trocknen. Tortillafladen kurz in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen, mit Kidneybohnen Hummus bestreichen und mit Rotkohlsalat, restlichen Kidney Bohnen, Apfel Möhren-Raspeln und crunchy Halloumi und Feldsalat belegen. Alles zu einem Wrap falten und aufrollen.

Schritte 5

Nährwerte (pro Portion): Kalorien 974.5 | Kohlenhydrate 86.7g | Fett 48.9g | Eiweiß 38.4g

Tipp

Wenn's am Wrap-Tag noch schneller gehen soll, kannst du Hummus und Rotkohl schon prima am Vortag vorbereiten und luftdicht verschlossen im Kühlschrank durchziehen lassen.