

Arabisch gefüllter Wrap mit Humus und Datteln

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Wrap-Teig (alternativ Pfannkuchen)
- 200 g Humus (alternativ Guacamole)
- 50 g Blattsalate oder Kräuter, gezupft
- 80 g Datteln, in Streifen geschnitten
- 80 g Rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 60 g Walnüsse, gehackt
- 80 g Edamame, frisch oder tiefgekühlt
- Steinsalz, unraffiniert
- Pfeffer, schwarz, gemahlen



Weitere Füllungsmöglichkeiten:

- Feta-Schafskäse, geraspelter Käse
- Schinken gekocht oder Wurst
- Räucherlachs
- Tomaten, getrocknet, in Streifen
- Oliven
- u.v.a.m.

Zubereitung

Den leicht angewärmten Wrapteig oder gebratenen Pfannkuchen auslegen. Nun 2/3 der Teigfläche mit Humus bestreichen und darauf alle weiteren Zutaten gleichmäßig verteilen.

Den Wrap straff aufrollen, einmal schräg halbieren und anrichten.

Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter
www.frontcooking-academy.de