

Veggie Wrap.

Mit Frischkäseaufstrich



Zutaten für 4 Personen

Für den Aufstrich

- 200 ml Frischkäse
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g gehackter Schnittlauch
- 50 g gehackte Petersilie
- 1/2 Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für die Füllung

- 200 g gekochte Nudeln
(z.B. Orecchiette)
- 20 g gehackte Petersilie
- 20 g gehackter Schnittlauch
- 50 ml Sweet & Sour Chilisoße
- 50 g Rucola
- 50 g gemischte Blattsalate
- 50 g geriebene Karotte

Außerdem

- 4 Wraps oder Tortillas
nach Wunsch

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 506 kcal; Eiweiß: 17 g
Kohlenhydrate: 62 g; Fett: 22 g
davon gesättigte FS: 12 g
davon ungesättigte FS: 10 g
Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 5 g
Salz: 1,5 g

Zubereitung

- 1 Für den Aufstrich alle Aufstrichzutaten vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die vier Wraps gleichmäßig damit bestreichen.
- 2 Die gekochten Nudeln mit der Chilisoße und den Kräutern marinieren.
- 3 Die Salate, Karotten, Rucola und die marinierten Orecchiette auf den Wraps verteilen.
- 4 Die Wraps mit der Füllung fest zusammenrollen, in der Mitte schräg halbieren und anrichten.

