

KÜRBIS-WRAP

ZUTATEN

1/2 Hokkaido
etwas Olivenöl, Meersalz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1/2 Eisbergsalat
4 Stück Wraps
Kräuterfrischkäse
Kürbiskerne
b*Cashewkerne Kleinbruch
8 EL geriebener Käse
1 EL Senf
150 g Crème fraîche
2 EL Akazienhonig
etwas Zitronensaft



... SO GEHT'S

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen und mit Schale in kleine Stücke schneiden.
2. In etwas Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
3. Den Eisbergsalat ebenfalls waschen und klein schneiden.
4. Die Wraps mit etwas Wasser befeuchten, kurz in einer heißen Pfanne erwärmen.
5. Anschließend mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen.
6. Für den feinen Senf-Dip den Senf, die Crème fraîche, den Akazienhonig und etwas Zitronensaft mischen. (Schmeckt nicht nur zum Kürbis-Wrap).
7. Die Kürbisstückchen und den klein geschnittenen Salat darauf verteilen.
8. Die Wraps mit Kürbis- und Cashewkernen und geriebenem Käse bestreuen, mit etwas Senf-Dip beträufeln und anschließend fest aufrollen.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT