

Vollkorn-Gemüse-Wrap

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 150 g geräucherter Tofu
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 150 g Erbsen
- 2 TL Zitronensaft
- 0,5 Tomate
- 0,5 rote Zwiebel
- 50 g Rucola
- 50 g gemischte Sprossen
- 2 Vollkorn-Tortillafladen

Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Tofu in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten. Tofu hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und circa 10 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und mit Salz und Zitronensaft pürieren. Kerngehäuse der Tomate entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls fein würfeln, beides unter das Erbsenpüree heben.

Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Sprossen (z.B. Alfalfa-, Mungo- und Sojasprossen) in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. Die Tortilla-Fladen nacheinander in einer Pfanne leicht erwärmen und jeweils mit dem Erbsenpüree bestreichen. Mit Rucola, Sprossen und dem Champignon-Tofu-Mix belegen. Das untere Drittel jedes Fladens zur Mitte hin einschlagen und dann von einer Seite aufrollen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen