

Herzhaft gefüllte Wraps

Zutaten:

4 Wraps
8 Salatblätter
1 gr. Tomate
½ Gurke
1 Karotte
200g Räuchertofu
1 Mozzarella
250g Joghurt
Frische Kräuter
Salz
Pfeffer
Prise Zucker
Etwas Zitronensaft

So geht's:

Für die Füllung Räuchertofu mit etwas Sojasoße und Öl anbraten. Tomaten, Paprika, Gurke und Mozzarella würfeln, Karotte raspeln. Alles in der großen Schüssel vermengen. Für den Dip Joghurt in einer kleinen Schüssel mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Nun die Wraps mit dem Joghurtdipbestreichen, jeweils mit einem Salatblatt und der Füllung belegen, von den Seiten und dann von unten nach oben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Tipp: Anstatt dem Räuchertofu kann auch Putenfleisch verwendet werden. Das wird mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika angebraten.

Guten Appetit!