



Benötigte Zutaten

Wraps	
5 Stück	Kohlblätter
1 Stück	Gurke
2 Stück	Paprika (rot und gelb)
2 Stück	Karotten (groß)
1 Stück	Süßkartoffel
etwas	Rotkohl (in Streifen geschnitten)
1 Bund	Koriander (gehackt)
70 g	Premium Frischkäse
50 g	Hummus
90 g	Basmatireis
1 EL	Premium Teebutter
Prise	Salz, Pfeffer
Jogurt-Sauce	
100 g	Premium Naturjogurt
3 EL	Premium Sauerrahm
Prise	Salz, Pfeffer

Bunte Wraps mit Frischkäse und Erdnuss-Dip

von Vicky von healthydreams.at

Anleitung

1. Zunächst den Reis waschen und mit der entsprechenden Menge Wasser, 1 EL Premium Butter und einem ½ TL Salz in einem Topf kochen bis die Körner gar sind. Danach vollständig auskühlen lassen.
2. Die Süßkartoffel mehrmals mit einer Gabel einstechen, in ein nasses Tuch einwickeln und in einer Mikrowelle circa 7 Minuten weichkochen. (Der Süßkartoffel kann alternativ auch im Ofen gebacken werden. Dies dauert circa 45 Minuten).
3. Gurke, Paprika, Rotkohl und Karotten waschen und in Streifen schneiden. Koriander hacken.
4. Anschließend Jogurt-Sauce und Erdnuss-Dip zubereiten. Hierfür die jeweiligen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun können die Wraps gerollt werden. Hierfür den Stiel der Kohlblätter abschneiden (jedoch nicht komplett, sondern nur so viel, dass er schön dünn und biegsam wird)
6. Die Füllung in der Mitte der Kohlblätter verteilen. Zunächst die Kohlblätter mit ausreichend Premium Frischkäse bestreichen. Reis, etwas Süßkartoffel sowie Hummus darauf verteilen. Mit Gemüse und Koriander belegen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ausreichend Jogurt Sauce darüber verteilen. Nun die Enden der Kohlblätter einfalten und um die Füllung rollen. Dabei alles gut festhalten. Alternativ kann auch etwas Papier um die Wraps gerollt werden, damit sie gut zusammenhalten
8. Mit einem scharfen Messer halbieren und gemeinsam mit der übrig gebliebenen Jogurt Sauce und dem Erdnuss-Dip servieren.



Erdnuss-Dip

90 g Erdnusscreme

30 ml Sojasauce

30 ml Wasser

20 ml Reissessig

1 EL Honig



Ein Rezept von
[healthydreams.at](https://www.healthydreams.at)