

Rezept: Gemüse-Wraps

Zutaten für 12 Personen

Für die Füllung:

1 Kopfsalat
1 Dose Mais
4 Tomaten
1 Gurke
2 rote Paprikaschoten
Käse gerieben

Für die Sauce:

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Schnittlauch
1 Crème fraîche
1 Topfen
2 Avocado

12 Weizen-Tortillafladen

Zubereitung:



1. Nimm die **Avocados** - schneide sie auseinander, entferne den Kern und höhle sie mit einem Löffel aus.
2. Zerdrücke das Innere der Avocado mit einer Gabel und mische es mit der **Crème fraîche** und dem **Topfen**.
3. Hacke den **Schnittlauch** ganz fein und gib ihn unter die Sauce.
4. Würze das Ganze mit **Salz, Pfeffer und Chiliflocken**.
5. Streiche die fertige Sauce auf die **Tortillafladen**.
6. Wasche den **Salat** und zupfe kleine Blätter ab.
7. Verteile die Blätter auf den Tortillafladen.
8. Öffne den **Mais** und verteile ihn auf allen Tortillafladen.



9. Wasche die **Tomaten** und schneide sie in Scheiben.



10. Verteile die **Tomatenscheiben** auf den Tortillafladen.



11. Wasche die **Gurke** und schneide sie in Scheiben.



12. Verteile die **Gurkenscheiben** auf den Tortillafladen.



13. Öffne den geriebenen **Käse** und verteile den Käse auf allen Tortillafladen.

14. Zum Schluss wird der **Tortillafladen** zusammengerollt.

15. **MAHLZEIT!** 😊