

GRILLGEMÜSE-FETA-WRAP

ZUTATEN

für 4 Portionen

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  1 rote Paprika |  Salz, Pfeffer |  Frischer Basilikum |
|  1 Aubergine |  Kräuter nach Wahl
(z.B. Rosmarin, Thymian, ...) |  150 g Feta |
|  1 Zucchini |  2 Tomaten |  4 Vollkorn-Tortillawraps |
|  2 Knoblauchzehen |  50 g Salat |  100 g Naturjoghurt (1,5%) |
|  1 EL Olivenöl | | |



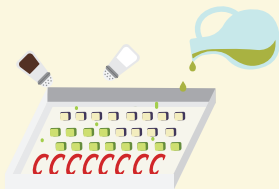
SO GEHT'S



1. Ofen auf 200 °C vorheizen.



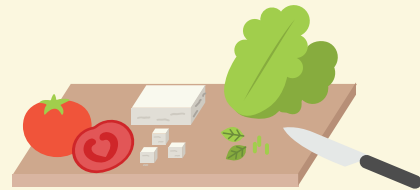
2. Gemüse waschen. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini grob würfeln. Knoblauch hacken.



3. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und vermischen.



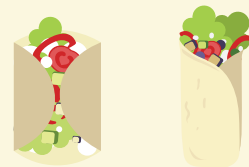
4. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten backen.



5. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen. Basilikum fein hacken. Feta würfeln.



6. Tortilla mit Naturjoghurt bestreichen. Grillgemüse, Tomaten und Salat darauf verteilen. Feta darüber krümeln. Mit Basilikum bestreuen.



7. Die gefüllten Tortillas einschlagen und genießen.

Für mehr Abwechslung auf dem Teller können Sie auch Hülsenfrüchte, Fisch und vieles mehr in die Wraps packen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!