

## Bunte Wraps

### Zutaten für 6 Wraps:

- 1 Packung Wraps (groß)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- Tomatensauce
- 1 - 2 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- Käse nach Belieben  
(Mozzarella, Feta, Parmesan)
- 6 große Blätter Salat
- Handvoll Rucola
- eingelegte Artischocken
- Rosmarin
- Salz, Prise Chili oder Pfeffer
- 2 gleich große Teller
- sonstige beliebige Reste



©Bilder und Rezept von Dina Hammerle, Diätologin des **avomed**

### Zubereitung:

Backrohr auf 90 °C Umluft einschalten. Wrap-Stapel vorbereiten: Wraps aus der Packung nehmen und auf einen Teller schichten: Einen Wrap auf den Teller legen und mit etwas Wasser befeuchten (Pinsel oder mit der Hand), nächsten Wrap darauf legen, wieder mit etwas Wasser benetzen und so weiter, bis alle aufeinandergestapelt liegen - mit dem zweiten Teller zudecken.

Knoblauch schälen und fein schneiden, Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen – Knoblauch Chili und Rosmarin kurz anbraten. Bohnen, Mais in ein Sieb geben, waschen und in die Pfanne geben – bei mittlerer Hitze braten lassen. Währenddessen den Salat nur waschen (abtropfen lassen), die Frühlingszwiebel waschen, schneiden, unterrühren – salzen und ein wenig mitbraten lassen.

Wrap-Stapel in den Ofen schieben.

Das Gemüse in der Pfanne mit Tomatensauce aufgießen, bis es leicht bedeckt ist. Auf kleine Flamme zurückschalten und offen köcheln lassen, bis eine dickflüssige (sämige) Sauce entsteht. Mozzarella oder Feta in Stücke schneiden und bei Bedarf mit etwas Olivenöl und Kräutern nach Belieben marinieren. ACHTUNG heißen Wrap-Stapel mit einem Topflappen/Geschirrtuch aus dem Ofen nehmen, Wrap füllen, falten (Boden zuerst, dann die Seiten) und genießen!

**Alternative Zutaten gebraten:** Tofu, Fisch, Fleisch, Eier, Grillkäse, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide.

**Alternative Saucen:** Sauerrahm-Senfsauce, Kräuterjoghurt, Aufstriche wie Hummus, Curry, rohen, Ayvar oder (fruchtige) Dressings, um den Salat zu marinieren.

avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 586063 E-Mail: avomed@avomed.at www.avomed.at