

## Gefüllte Wraps mit Kidneybohnen – dazu Avocado-Püree und Gemüsestreifen



Zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen in unserem Essen zählen – entgegen Ihrem Namen – auch die Ballaststoffe. Sie sind besonders wichtig für die Darmgesundheit. Mit einer Portion dieses einfachen und schnell zubereiteten Gerichts nehmen Sie bereits die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge zu sich.

### Zutaten für 2 Personen:

#### Wraps:

- 2 Wraps (oder alternativ Pfannkuchen)
- 250 g Kidneybohnen, gekocht, abgetropft (aus der Dose, oder selber eingeweicht und gekocht)
- 1 Teelöffel Tahini (Sesampaste)
- 2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen
- Chilischoten nach Geschmack
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 ml Olivenöl
- Salz



**Avocado-Püree (Guacamole):**

1 Avocado  
1 Limette  
1 Tomate  
Chilischoten  
Olivenöl  
Salz

**Frisches Gemüse:**

50 g rote Paprika  
50 g Zuckerschoten (Zuckererbsen)  
50 g Karotten  
50 g Mini-Maiskolben (Babymais)  
50 g Zucchini  
Petersilie, Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

**Tipp:** Die frischen Chilischoten durch Chilifäden ersetzen. Dadurch ist das Gericht nicht so scharf und die Aromen sind trotzdem vorhanden.

**Zubereitung** (Dauer ca. 30 Min.):

Die Kidneybohnen abtropfen lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Die Kidneybohnen mit einem kleinen Mixer grob zerkleinern. Tahine, Chili, Salz, Olivenöl und den Kreuzkümmel zugeben und einmal kurz mixen, anschließend abschmecken.

Die Masse in die Wraps einwickeln. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ca. 15 Minuten in den auf 100° C vorgeheizten Ofen geben.

Das geschnittene Gemüse, alles zusammen, in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 5 Min. anbraten, so dass es noch etwas knackig ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen.

Die Avocado schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und gleich mit dem Limettensaft vermischen, denn dieser verlangsamt das Braunwerden und das Püree behält seine frische Farbe. Alternativ ist es auch möglich die Avocado in der Moulinette zu pürieren. Anschließend die Tomate entkernen, in Würfel schneiden und diese untermischen. Das Püree mit Olivenöl, Salz und klein geschnittener Chilischote abschmecken.



So, fast fertig – noch schön Anrichten. Hierfür ein Gemüsebett auf einem vorgewärmten Teller plaziert, die Wraps in der Mitte halbieren und auf das Gemüse legen. Zum Schluss kommt das Avocado Püree dazu.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

---