



WRAP MIT FAIRKOCHT_KALBSSUGO

Zutaten

1 Glas FAIRKOCHT_Kalbssugo
6 Wraps
Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2 Tomaten (klein geschnitten)
200g Kidneybohnen
150g Mais

für die Füllung

½ Salatgurke
2 Tomaten
½ Eisbergsalat
½ Paprika
1 Becher Sauerrahm
2 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4-6 Personen

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden, in Olivenöl kurz anziehen. FAIRKOCHT_Kalbssugo und die zwei klein geschnittenen Tomaten dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und anschließend Kidneybohnen und Mais dazugeben.

Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe pressen und mit dem Sauerrahm vermengen.

Eisbergsalat und Salatgurke in Streifen schneiden, Tomaten grob würfeln, Paprika waschen und zuschneiden.

Die Wraps leicht erwärmen (im Grill: ca. 1 Minute / im Ofen: ca. 2 Minuten bei ca. 150° / in der Pfanne: ohne Öl ca. 2 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt)

Wraps belegen: mit Sauerrahmdip bestreichen, ca. 3 EL FAIRKOCHT_Kalbssugo – Füllung in der Mitte des Wraps verteilen, etwas vom Eisbergsalat, Tomaten, Avocado und Salatgurke dazugeben. Die Wraps zusammenrollen oder falten.

Oder Alles in kleine Schüsseln geben und mit den Wraps auf den Tisch stellen, damit sich jeder seine Wraps nach Belieben selbst füllen kann.