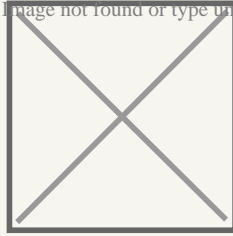


Image not found or type unknown



VEGETARISCHER WRAP MIT OBAZDA

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. **Für den Weißkraut-Karotten-Salat:** Weißkraut fein schneiden, mit Salz würzen und stampfen, bis es weicher geworden ist. Karotte waschen, fein raspeln und zum Weißkraut dazugeben. Mit dem Olivenöl, Apfelessig, Salz, Zucker und Kümmel abschmecken.
2. Salatgurke waschen und in Sticks schneiden.
3. Wrap von beiden Seiten in einer Pfanne ohne Fett erhitzen.
4. Wrap mit Alpenhain Original Obazda bestreichen und mit Eisbergsalatblättern auslegen.
5. Restliche Zutaten zu einem Berg anhäufen. Wraps rollen und diagonal schneiden.

ZUTATEN

4

Für den Weißkraut-Karotten-Salat:

1/4 Kopf	Weißkraut
1 Prise	Salz
1/2	Karotte
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
	Salz
1/2 TL	Zucker
	Kümmel
1/4	Salatgurke
4	Wraps
250 g	Alpenhain Original Obazda
8	Eisbergsalatblätter