

# SPARGEL-WRAP

Rezept für 2 Portionen

Menge	Zutaten
2	Wraps Weizenmehl oder Vollkorn
100 g	Sauerrahm
25 g	Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze
	Salz
	Pfeffer
2	Salatblätter
4 Stangen	Grüner Spargel
0,5	Paprika
0,5	Zucchini
0,5	Avocado
0,5	Rote Zwiebel
0,5	Zitrone
50 g	Fetakäse



## ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst die Kräuter fein hacken und mit Sauerrahm vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und nach Bedarf weiter würzen.
- 2) Für den Gemüse Wrap zunächst Spargel, Paprika und Zucchini waschen, die Paprika entkernen und Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. In einer heißen (Grill-) Pfanne das Gemüse grillen. Avocado entsteinen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel in Halbringe schneiden.
- 3) Derweil zwei Tortilla Wraps vorbereiten, mit Sauerrahm bestreichen und jeweils mit einem Salatblatt belegen. Gegrilltes Gemüse auf den Salat legen. Etwas Avocado dazu geben. Einige Zwiebelringe über dem Gemüse verteilen und Feta darüber bröseln. Nun den Wrap fest aufrollen und gegebenenfalls in der Grillpfanne von beiden Seiten kurz angrillen.