

Wrap mit Gemüseremoulade

Zutaten für 6-8 Personen:

2 Pack. Tortillafladen

1 Eisbergsalat

500 g Möhren

1 Salatgurke

1 Bund Schnittlauch

200 g Naturjoghurt

100 g Mayonnaise

Hähnchenbrustaufschnitt, Salami, Thunfisch, Feta, Käse ganz nach deinen Geschmack (ca. 200 g insgesamt)

Salz / Pfeffer / 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. 2 Möhren und ½ Salatgurke schälen und Grob raspeln. Rest in Stifte schneiden und zur Seite stellen.
2. Eisbergsalat waschen und zerplücken.
3. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Joghurt und Mayonnaise, Gemüseraspel und Schnittlauch miteinander verrühren. Dipp mit Salz und Pfeffer, wer mag mit zerdrückter Knoblauchzehe abschmecken.
4. Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen und mit etwas Gemüseremoulade bestreichen. Die obere Hälfte der Tortillas mit Salatblättern und Aufschnitt nach Wahl belegen. Nochmals mit Dipp beträufeln. Untere Hälfte nach oben klappen und aufrollen. Wraps mit Pergamentstreifen umwickeln und mit Garn festbinden.
5. Mit Gemüsesticks und restlichen Dipp servieren!