



Zuckerhut Linsen- Champignon Wraps

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

1 Zuckerhut, 1 rote Zwiebel, 2 Karotten, 1 Tasse Vollkornreis, 100g Champignons, 100g Kichererbsenmehl, 1 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 100g rote Linsen, 1 EL Hefeflocken, 1 EL Gemüsebrühe, 2 Tomaten, ½ Gurke, 200g Sojaquark, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker (alternativ auch ein anderes Süßungsmittel), Paprikagewürz, Kreuzkümmel (Kumin), Oregano, Kurkuma, Etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Linsen in Wasser mit etwas Gemüsebrühe garkochen. Die Zwiebeln, Champignons und Karotten fein würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten, dann beiseite stellen und kurz abkühlen lassen. Die Linsen abgießen und etwas abkühlen lassen. Petersilie fein hacken. Die Linsen und das Gemüse in einer großen Schüssel mit der Hälfte der Petersilie, Kichererbsenmehl, Hefeflocken und den Gewürzen vermengen. Die Masse sollte so fest werden, dass sich daraus kleine Bällchen formen lassen.
2. Den Knoblauch pressen und zur Masse hinzugeben. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne anbraten.
3. Währenddessen den Dip vorbereiten. Dazu Sojaquark mit Saft einer halben Zitrone, der anderen Hälfte gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikagewürz vermischen. Nach Belieben abschmecken.
4. Vom Zuckerhut die Blätter abzupfen und waschen. Die Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Für den Wrap ein Blatt Zuckerhut mit Reis befüllen. Anschließend die Sauce darüber geben. Je nach Blattgröße mit 2-3 Linsenbällchen, Tomaten und Gurken befüllen.
5. Den Wrap längs umklappen und einrollen. Mit etwas Dip garnieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit



www.LAISEACKER.de