

ORIENTALISCHE WRAPS MIT BULGURSALAT UND GRILLGEMÜSE / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL #8



Ob als Snack für Schule, Büro oder unterwegs oder auch als leichtes Mittag- oder Abendessen, diese orientalischen Wraps sind immer bestens geeignet. Bulgursalat, Grillgemüse und eine leichte Joghurtsoße ergänzen sich zu einer leckeren, würzigen Füllung. Auch als Essen mit und für Kinder ein Highlight, da sie die Wraps selbst belegen und aufwickeln können. Die Wraps sind auch eine gute Resteverwertung, das Grillgemüse lässt sich ganz einfach ergänzen und variieren.



Zubereitungszeit

1 Stunden

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

BULGURSALAT

Wasche den Bulgur in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser ab. Gib ihn nun mit dem Wasser und Salz in einen Topf und lasse ihn aufkochen. Stelle den Herd dann auf niedrige Hitze herunter und lasse den Bulgur etwa 10 Minuten quellen. Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel. Erwärme das Olivenöl in einer kleinen Pfanne und brate die Zwiebeln darin etwa 3-4 Minuten an. Füge das Tomatenmark hinzu und brate es auch 1 Minute an. Hacke die Frühlingszwiebeln, Blattpetersilie und Minze fein. Fülle den Bulgur in eine große Schüssel um und vermische ihn mit allen Zutaten. Lasse ihn abgedeckt etwa 30 Minuten durchziehen.



Tipp: Bei grobem Bulgur verwende ich immer 1 Tasse Bulgur und 2 Tassen Wasser. Bei feinem Bulgur nehme ich 1 Tasse Bulgur und 1 Tasse Wasser.

BULGURSALAT:

- 300 g** Bulgur (grob)
- 700 g** Wasser
- ½ TL** Salz
- 1** rote Zwiebel
- 2 EL** Olivenöl
- 1 EL** Tomatenmark
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Petersilie (frisch)
- 1** Minze (frisch)
- 1** Zitrone (Saft)
- ½ TL** Pfeffer

GRILLGEMÜSE

Schneide die Auberginen in 5 mm dünne Scheiben und salze sie. Lasse sie etwa 15 Minuten ziehen, sodass die Bitterstoffe entzogen werden. Wasche sie danach gründlich ab und drücke sie aus. Schneide in der Zwischenzeit die Paprika in Streifen und die Zucchini in Scheiben. Erwärme das Öl in einer Pfanne und brate das ganze Gemüse nacheinander für etwa 2 Minuten pro Seite an.

GRILLGEMÜSE:

- 2** Auberginen
- 3** Spitzpaprika (rot)
- 2** Zucchini
- 4 EL** Olivenöl

JOGHURTSOSSE

Presse den Knoblauch, verrühre ihn mit dem Joghurt, Salz und Pfeffer und schmecke die Soße mit Zitronensaft ab.

JOGHURTSOSSE:

- 1** Knoblauchzehe
- 500 g** Naturjoghurt (3,5 %)
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Zitrone (Saft)

FÜLLE DIE WRAPS

Lege einen Wrap vor dir aus, belege ihn mit dem Bulgursalat, Grillgemüse und der Joghurtsoße. Füge nach Belieben noch frische Petersilie und Minze hinzu. Klappe den Wrap zu und serviere ihn. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUM FÜLLEN:

- 8** Wraps



Tipp: Die Wraps können warm oder kalt und auch am nächsten Tag

ORIENTALISCHE WRAPS MIT BULGURSALAT UND GRILLGEMÜSE / KOCHEN MIT SALLY UND LIDL #8



noch serviert werden. Am nächsten Tag toastete ich sie gerne im Kontaktgrill oder backte sie im Ofen kurz auf.