

# Gemüsewrap mit Hüttenkäse



**In diesem Wrap ist richtig was los! Denn hier tummeln sich nicht nur verschiedene Geschmäcke, sondern auch unterschiedliche Konsistenzen.**

Sieht er nicht ein wenig aus wie eine bunte Wundertüte, unser Gemüsewrap? Und tatsächlich – er steckt voller geschmacklicher Überraschungen: Die karamellisierten Zwiebeln sorgen für eine milde Süsse und die rohen Gemüsestreifen für knackige Frische. Die mit Knoblauch und Öl marinierten Auberginen und der leichte Hüttenkäse mit Gartenkräutern bilden das Tüpfelchen auf dem i. Kurzum: Jeder Bissen schmeckt durch die unterschiedlichen Zutaten ein wenig anders – «anderscht guet»!

- 4 Weizentortillas
- 2 grosse rote Zwiebeln, in grobe Streifen geschnitten
- 50 g Mungosprossen
- 1½ TL Honig
- 1 rote Peperoni, in feine Streifen geschnitten
- 1 Rüebli, in feine Streifen geschnitten
- 1 Aubergine, in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten
- 4–6 Knoblauchzehen (je nach Geschmack), gepresst
- 500 g Hüttenkäse
- 2 Handvoll Schnittlauch, in Röllchen
- 2 Handvoll Dill, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Olivenöl

1. Die Auberginenscheiben mit Olivenöl beträufeln, mit dem gepressten Knoblauch einreiben und salzen.
2. Bei 180 °C Umluft im Ofen ca. 10–15 Minuten backen.
3. Die Zwiebeln in wenig Öl anbraten, Sprossen und Honig dazugeben, alles 1–2 Minuten köcheln/karamellisieren lassen und beiseitestellen.
4. Die Kräuter und Gewürze unter den Hüttenkäse mischen, beiseitestellen.
5. Die Tortillas in Alufolie einwickeln und im Ofen bei 120 °C 10 Minuten wärmen (oder gemäss Anleitung zubereiten).
6. Tortillas mit allen Zutaten füllen und zudrehen.

**Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten**

---

## Stone Barn White Zinfandel Rosé

Helles Himbeerrot. Fruchtiges Bouquet, erinnert an Johannisbeeren und Pfirsich. Frisch und ausgewogen im Gaumen.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) >