

Wrap mit grünem Hummus, Käse und Ei



In diesen Wraps steckt richtig viel drin: Erbsenhummus mit Minzaroma, knackiger Salat, Radieschen, Käse, Ei und frische Kräuter - eine grossartige Kombi!

Wraps sind eine tolle Sache, denn man kann reinpacken, wonach einem gerade der Sinn steht. Sie eignen sich also genau so gut zur Resteverwertung wie für eine gesellige Runde: Einfach verschiedene Zutaten bereitstellen und jeder füllt seine Tortilla nach Herzenslust. Weiterer Pluspunkt: Das Gericht ist Meal-Prep-tauglich und kann beispielsweise zum Picknick oder als Mittagessen eingepackt werden.

Die Wraps im heutigen Rezeptvorschlag stecken voller vegetarischer Köstlichkeiten. Das Highlight dabei ist das selbst gemachte Erbsen-Minze-Hummus. Sollte von diesem noch etwas übrigbleiben, schmeckt es auch am nächsten Tag noch wunderbar zu einem Stück Brot, mit Crackern oder als Dip für Gemüse.

Hummus

- 250 g gekochte Kichererbsen
- 250 g gekochte Grünerbsen
- 15 mittelgrosse Minzblätter
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 6 EL Olivenöl
- 1½ - 2 EL Zitronensaft (je nach Gusto)
- ¾ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ dl Wasser
- Etwas Salz und Pfeffer

Wraps

- 4 mittelgrosse Weizentortillas
- 8 EL frische Kresse
- 5 EL frischer Dill, grob gehackt
- 12 Radieschen, in schmalen Rädchen
- 4 Scheiben milder Käse (grosse, möglichst flache Scheiben, z.B. Fol Epi)
- 4 grosse Salatblätter
- 4 gekochte Eier, in Scheiben

Hummus

1. Alle Zutaten für das Hummus im Mixer pürieren und abschmecken.

Wraps

1. Weizentortillas mit Hummus bestreichen, dieses mit Kresse und Dill bestreuen und mit Radieschen belegen.
2. Radieschen mit den Käsescheiben bedecken, Salat und Eier darüberlegen, Wraps zusammenrollen.

Bemerkung: Je nachdem wie salzig das Hummus schmeckt, können die Eier zusätzlich mit ein wenig Streuwürze oder Salz bestreut werden.

Zubereitungsdauer: circa 35 Minuten



Cuvée Dissenay Pinot Noir Pays d'Oc IGP

Dieser Wein hat alles, was Pinot Noir-Fans suchen: Verführerische Aromen von reifen Kirschen und köstlichen Himbeeren sowie ein Hauch von Rauch und weißem Pfeffer. Im Gaumen prall und fruchtbetont, mit einem mittleren Körper und seidigen Tanninen. Langer raffinierter Abgang.

Wein wurde ausgezeichnet mit: Médaille Lyon Or Concours International de Lyon

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)