

Hier und heute



Romanasalat-Wraps mit Quinoa-Salat

Ernährungsberaterin Isabell Heßmann zaubert vitaminreiche und nahrhafte Kost, mit der man bestens durch die Fastenzeit kommt.

Das Rezept

von Isabell Heßmann für etwa acht Wraps

Zutaten für die Kichererbsen

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Zutaten für den Quinoa-Salat:

- ½ Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- ½ rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 100 g gekochte Quinoa
- 50 g Oliven

Zutaten für das Dressing

- 120 g Vollmilch-Joghurt
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- 8 Römersalatblätter

Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Dann mit Olivenöl und Gewürzen mischen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 180 °C im Ofen backen.

Für den Quinoa-Salat die Salatgurke in Würfel schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel hacken. Grüne Paprika in Würfel schneiden. Nun das Gemüse mit der gekochten Quinoa und den Oliven mischen.

Für das Dressing Joghurt mit gehacktem Dill mischen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Salatblätter ausbreiten, jeweils etwas Quinoa-Salat und Dressing auf die Salatblätter geben, diese aufrollen und die fertigen Wraps genießen.