



Knackig-grüne Sommer-Wraps

Zutaten für 4-6 Rollen

- Ein Weißkohl bzw. „Frühkohl“ mit besonders großen, zarten Blättern oder z.B. einen jungen Spitzkohl oder Wirsing o.ä.
- 100 g bunte Quinoa
- 220 ml Gemüsebrühe
- 1 reife Avocado
- 1 halbe gelbe oder rote Paprika
- Eine halbe Gurke
- 1 Zitrone
- 0,5-1 TL Chiliflocken grob gemahlen
- 1 Dose Kichererbsen | ca. 240 g Abtropfgewicht
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5-1 TL Paprikapulver süß
- Salz & Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl
- Eventuell etwas Hafer Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine für noch mehr Cremigkeit
- Frische Sprossen | etwa Rettichsprossen, Alfalfa oder Mungobohnensprossen

Außerdem: Einige Zahnstocher zum Fixieren der Wraps.

Zubereitung

Tipp: Man kann statt bunter Quinoa auch nur helle oder dunkle Quinoa benutzen. Die bunte Mischung sowie die dunkle Quinoa schmeckt etwas intensiver und leicht nussig. Bei der Zubereitung bzw. dem Kochvorgang die individuelle Kochzeit auf der jeweiligen Packung prüfen.

1. Bunte Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen. Dadurch vermeidet man den leicht bitteren Geschmack des Andenkorns. Quinoa anschließend in einem Topf mit 220 ml Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer bis leichter Hitze und gekipptem Topfdeckel 20 Minuten köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Ab und an umrühren. Die Quinoa sollte dann noch leicht bissfest sein. Bei Bedarf an längerer Kochzeit ein klein wenig Flüssigkeit nachgießen.
2. Während die Quinoa gart, können die weiteren Zutaten für die Wraps vorbereitet werden: Kohlblätter vom Strunk lösen und waschen. Harte Strunkteile entfernen. Den Strunk bei Bedarf auf der Blattrückseite abflachen, damit das Blatt schön biegsam ist.
3. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Avocado in Würfel schneiden. Avocadowürfel in reichlich frischem Zitronensaft marinieren, etwas salzen und mit Chiliflocken gewürzt beiseite stellen.
4. Eine halbe Gurke schälen, halbieren und entkernen. Gurke in feine Streifen schneiden. Paprikahälfte waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Sprossen bereit stellen.
5. Für das Hummus die Kichererbsen kurz abspülen und mit einem großen EL Tahini, sowie Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, einer klein gehackten Knoblauchzehe, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben.
6. Alle Zutaten zu einer fein-cremigen Masse pürieren. Sollte die Konsistenz der Masse nicht fein genug werden, einfach 2-3 EL Hafer Cuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine hinzu geben. Wer dies nicht zur Hand hat, kann die Masse mit etwas Pflanzendrink oder Olivenöl geschmeidiger machen. Hummus mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
7. Wenn die Quinoa gar ist, überschüssige Flüssigkeit abgießen. Nun können die Wraps gewickelt werden.
8. Dafür die Kohlblätter mit etwas Hummus bestreichen. 2-3 EL Quinoa darauf verteilen. Dann Paprika- und Gurkenstreifen sowie reichlich Avocado darauf legen. Abschließend viel Sprossen dazu geben und das Ganze zu einer kompakten Rolle wickeln.
9. Rollen halbiert oder in Stücke geschnitten servieren. Sollte eine Rolle nicht zusammen halten, mit Zahnstochern nachhelfen. Vor dem Verspeisen die Wraps mit Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Jeder kann seinen grünen Sommer-Wrap individuell und saisonal zusammen stellen. Denkbare sind etwa Kombinationen mit Tomatenstreifen, Rettich, Karotten, Mango- oder Papayastücken, Lauch, Frühlingszwiebeln oder Pilzen. Wer mag, reicht die Kohlblätter und Zutaten mit viel Hummus und lässt seine Gäste die Wraps selbst zusammen stellen.