



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Zuckerhut-Wraps

Hier kommt ein Rezept, dass die vielen köstlichen Gemüse aus dieser Woche in einem frischen Gericht vereint. Es ist super simpel in der Zubereitung.

Zutaten:

1 Rote Beete, 1 Eiszapfen, 1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Tomate, Zuckerhut, 1 Tasse Reis (Milch oder Risotto Reis), Lieblingsmayonnaise

Zubereitung:

Reis so zubereiten, dass er klebrig wird. Die Blätter des Zuckerhuts vom Strunk trennen, waschen, den Reststrunk vom Blatt abschneiden und die Blätter 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Die Rote Beete und den Eiszapfen raspeln, die Tomate in Würfel schneiden. Aubergine in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden. Beides in reichlich Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie weich werden. Während des Bratens salzen.

Die blanchierten Blätter trocken tupfen und auf einen Teller legen. Mit Reis, Aubergine, Paprika, Tomate und den geraspelten Rote Beete und Eiszapfen und einem Klecks Mayo nach Belieben belegen. Das Zuckerhutblatt nun wie einen Wrap falten.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

