

Wraps aus Vollkornmehl
mit Halloumi und Ajvar Dressing
mit Hummus und getrockneten Tomaten
nach Ceasars Art mit Hähnchenbrust

Zutaten für 12 Portionen:	Rezeptbeschreibung
12 Vollkorn Wraps	4 Wraps
Halloumi und Ajvar Dressing 1 Stück Halloumi (ca. 225 g) Paprikapulver Salz, Pfeffer 1 EL Olivenöl	Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für eine Stunde mit einer Marinade aus Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Danach mit der Marinade in einer Pfanne rundum kräftig anbraten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit Frischkäse und Ajvar gut verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken und vier Wraps damit bestreichen.
½ Bd. Schnittlauch 1 Becher Frischkäse, natur 3-4 EL Ajvar (Paprikapaste mild oder scharf) etwas Zitronenabrieb	Paprika und Gurke in Streifen schneiden und gleichmäßig auf den Wraps mittig verteilen. Dann die gebratenen Halloumischeiben mittig verteilen und die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotapier einwickeln.
1 Paprika oder Antipasti ½ Salatgurke	4 Wraps mit Hummus gleichmäßig bestreichen. Salat waschen, trockenschleudern und gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Salatgurke in Streifen schneiden und auch auf den Wraps verteilen. Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Antipasti Gemüse auf dem Salat verteilen. Die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotapier einwickeln.
Hummus und getr. Tomaten Hummus, siehe Rezept 100 g Rucola + Blattsalat nach Wahl 100 g getrocknete Tomaten in Öl 300 g - 400 g Antipasti Gemüse ½ Salatgurke	

Ceasars Art mit Hähnchenbrust
 200 g Hähnchenbrustfilet
 2 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 1/4 Bund Schnittlauch
 2-3 Knoblauchzehen
 125 g Salat-Mayonnaise
 150 g Naturjoghurt
 Zitronenabrieb von 1/4 unbehandelte
 Zitrone
 1 1/2 Scheiben Toastbrot
 1 EL Rapsöl mit Butteraroma
 1-2 TL Salatkräuter
 200 g Römersalat (ca. 1/2 Salat)
 25 g gehobelter Parmesan

4 Wraps

Für das Fleisch Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, Schnittlauch und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons Toastbrot fein würfeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Würfel knusprig rösten. Zum Schluss getrocknete Salatkräuter zufügen und untermischen. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen, Salat, Croûtons und Parmesan hobeln mit ca. der Hälfte der Knoblauchsoße mischen. Wraps mit einem Esslöffel Knoblauchsoße bestreichen und etwas Salatmischung daraufgeben (Ränder frei lassen). Seiten der Wraps einschlagen, Wraps aufrollen und schräg durchschneiden. Rest Salatsoße in einer Flasche füllen und zu den Caesar Salad-Wraps reichen

1 Wrap

Vegetarisch	Hummus	Ceasars Art	
Energiegehalt	616 kcal	Energiegehalt	565 kcal
Kohlenhydrate	37 g	Kohlenhydrate	42 g
davon Zucker	8 g	davon Zucker	5 g
Protein	27 g	Protein	22 g
Fett	40 g	Fett	13 g
ges. FS	21 g	ges. FS	7 g
Salz	3,5 g	Salz	1,6 g
Ballaststoffe	5 g	Ballaststoffe	3,2 g