

Buddha Wrap mit fermentiertem Gemüse

Zutaten für den Buddha Wrap:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 1 Pflücksalat oder Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zucchini
- 1 Spitzpaprika rot
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Fermentiertes Sauerkraut
- 1 EL Fermentierter Curry-Kohlrabi oder alternativ 1 großes Essiggurkerl
- 1 TL Honig
- 1 EL Ajvar mild und 1 TL Chilisauce oder alternativ 1 EL Ajvar scharf
- Salz

Zutaten für den Dip:

Sauerrahm, Schnittlauch, Schale einer Bio-Zitrone, Salz

Zubereitung:

Von der Zucchini eine 1cm dünne Scheibe der Länge nach herunterschneiden. Den roten Spitzpaprika längs halbieren und entkernen.

Beides kommt für 4-5min auf den Kontaktgriller bei voller Leistung bis sich deutliche Röstaromen entwickeln, dann kommt das Gemüse vom Grill.

Den Vollkornwrap auf voller Leistung 20-30 Sekunden grillen bis er knusprig wird und Blasen an der Oberfläche wirft.

Jetzt einen Esslöffel Frischkäse am Wrap verteilen. Darauf kommt das gegrillte Gemüse. Etwas salzen nicht vergessen. Darauf eine Handvoll Salat und gerne ein Spitzer Balsamico Essig. Danach kommen ein Esslöffel selbst fermentiertes Sauerkraut und ein Esslöffel Curry-Kohlrabi dazu. Ein kleiner Löffel Honig gibt etwas Süße. Den in Spalten geschnitten Apfel im Wrap verteilen. Du benötigst ungefähr 1/4 Apfel pro Wrap.

Ein Esslöffel Ajvar mild und etwas Chilisauce hinzugeben. Etwas frische Zitronenschale über das Gemüse reiben und den Wrap zusammenrollen. Beide Enden einschlagen und zusammengerollt nochmals kurz im Griller rösten.

Tipp: Als Beilage/Dip gerne etwas Sauerrahm mit Salz und frischem Schnittlauch verrühren und mit ein bisschen frischer Zitronenschale garnieren.