



🕒 20 Min

🕒 15 Min



Tex-Mex-Rolle

Zutaten für 10 Wraps:

- 10 kleine Tortilla Fladen aus Weizenvollkornmehl
- 1,5 kg Gemüse nach Belieben (Salatblätter, Gurken, Karotten, Paprika, Tomaten, Kräuter)

Zutaten für die Guacamole-Soße:

- 1 reife Avocado
- 200 g Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Tomaten-Sauerrahm-Soße:

- 200 g Sauerrahm
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz

Dauer:

Vorbereitung 20 Minuten

Zubereitung 15 Minuten

Zubereitung der Soßen:

Für die Guacamole die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab pürieren.

Für den Tomaten-Sauerrahm-Soße die Zutaten ebenfalls in einer Schüssel gut vermengen.

Zubereitung der Wraps:

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in kleinen Schüsseln bereitstellen.

Auf einen Tortilla Fladen ein Salatblatt legen, einen Esslöffel Soße darauf verteilen und mit weiterem Gemüse belegen. Achtung: Nicht zu viel Fülle nehmen, da sich die Fladen sonst nicht mehr aufrollen lassen.

Wraps entweder wie eine Tüte aufrollen und am unteren Ende mit einer Serviette oder Frischhaltefolie einschlagen. Oder die Wraps von zwei Seiten etwa zu einem Viertel einschlagen und dann von der dritten Seite her eng aufrollen, ebenfalls mit einer Serviette auf einer Seite einschlagen.

Variation:

Es kann auch Kräutertopfen oder Hummus als Soße verwendet werden.