

MEDITERRANER LINSEN-WRAP

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 750 g ganze rote Linsen, gekocht
- 750 g Auberginen, zart gebraten, geschält und gewürfelt
- 2 EL (30 g) Za'atar
- 2 TL (10 g) Kreuzkümmel
- 2 EL (45 ml) natives Olivenöl extra
- 15 g Knoblauch, gehackt
- 500 g Zucchini, der Länge nach in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL (30 g) Rapsöl
- 3 EL (45 g) getrockneter Oregano
- 2 TL (10 g) Paprika
- 10 Stück extragroße Vollkornortillas
- 500 g Beefsteak-Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 500 g gelbe Zwiebeln, in Scheiben geschnitten und karamellisiert
- 500g Baby-Rucola
- 625 g Feta-Käse, zerbröckelt

Zubereitung:

1. Einen Grill auf hohe Hitze vorheizen.
2. Während der Grill auf Temperatur kommt, Linsen, Auberginen, Za'atar, Kreuzkümmel, Olivenöl und Knoblauch in eine große Rührschüssel geben. Pürieren Sie die Mischung zu einer glatten, aber strukturierten Masse. Abdecken und bis zum Servieren warm halten.
3. Wenn der Grill bereit ist, Zucchini, Rapsöl, Oregano und Paprika in eine Schüssel geben und gut durchschwenken. Auf beiden Seiten 7 Minuten grillen, um die Zucchini weich zu machen.
4. Für den Wrap eine erwärmte Tortilla auf ein Schneidebrett legen und großzügig mit der Linsen-Auberginen-Mischung bestreichen. Mit Zucchini, in Scheiben geschnittenen Tomaten, karamellisierten Zwiebeln, Rucola und Feta belegen. Aufrollen und in einer Panini-Pressen andrücken, um sie anzugrillen.