

CURRY-LINSEN-SALAT-WRAP

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 35 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 Esslöffel (15 g) Olivenöl
- 1 Tasse (180 g) gelbe Zwiebel, fein gehackt
- 2 Esslöffel (20 g) Knoblauch, gehackt
- 1 Esslöffel (8 g) Currypulver
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel (1 g) Kurkuma
- ½ Teelöffel (1 g) Chiliflocken, optional
- 1 Dose (420 g) gewürfelte Tomaten, mit Flüssigkeit
- ¼ Tasse (15 g) Koriander, gehackt
- ¼ Tasse (15 g) glatte Petersilie, gehackt
- 3 Tassen (650 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 1 Esslöffel (15 g) Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack (jeweils 2 g)
- 10 Vollkorn-Tortillas, große Größe (je 60 g)
- 1 Tasse (70 g) Römersalat, gehackt
- 1 Tasse (80 g) Karotten, geraspelt
- ½ Tasse (70 g) Feta, zerbröckelt
- ¼ Tasse (40 g) rote Zwiebel, gehackt
- Frischer Koriander, gehackt, optional (10 g)

Zubereitung:

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten oder bis sie weich sind, kochen. Knoblauch, Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und rote Pfefferflocken hinzufügen. Eine weitere Minute kochen, damit die Gewürze duften.
2. Die Tomaten mit ihrem Saft hinzufügen. Zum Köcheln bringen und 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und Koriander und Petersilie hinzufügen.
3. In einer großen Schüssel die Linsen mit dem abgekühlten Curry-Dressing vermengen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken. Durchschwenken, um die Linsen gleichmäßig zu bedecken.
4. Tortillas nach Packungsanweisung in der Mikrowelle oder in der Pfanne erwärmen. Eine erwärmte Tortilla flach auslegen und eine großzügige Portion des Curry-Linsensalats in der Mitte verteilen. Mit Salat, Karotten, Feta-Käse und roten Zwiebeln belegen.
5. Falten Sie die untere Kante der Tortilla nach oben und über die Füllung, falten Sie dann die Seiten ein und rollen Sie die Tortilla fest zusammen, so dass ein Wrap entsteht. Optional den Wrap mit einem Zahnstocher befestigen und mit zusätzlichem Koriander garnieren. Den Vorgang mit den restlichen Tortillas und Füllungen wiederholen.