

Avocado-Wakame-Algen-Wrap

- ▶ 50 g frische Wakame-Algen (in Salz konserviert)
- ▶ 2 Frühlingsknoblauchzehen
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 2 reife Avocado
- ▶ 1 kleine frische grüne Chilischote
- ▶ Saft von 1/2 Zitrone
- ▶ 1 kleine rote Paprikaschote
- ▶ 2 EL kleine Kapern (Glas)
- ▶ 1/4 Eisbergsalat
- ▶ 4 Wrapfläden (abgepackt)
- ▶ Salz nach Geschmack

- ▶ Algen abspülen und für einige Minuten in kaltem Wasser liegenlassen.
- ▶ Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- ▶ Avocado halbieren, entkernen, schälen und in gröbere Stücke schneiden.
- ▶ Chilischote halbieren und entkernen. Die Zutaten in einen Mixer geben. Mit Zitronensaft und Salz würzen und zu einer homogenen Masse vermischen.
- ▶ Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- ▶ Algen abtropfen lassen und mit einem Messer klein schneiden. Algen mit den Paprikawürfeln und den Kapern vermischen und anschließend mit der Avocadomasse vermengen. Eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.
- ▶ Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden.
- ▶ Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- ▶ Die Wrapfläden im Ofen (Mitte) ca. 1 Minute erhitzen. Anschließend auf der Arbeitsfläche auslegen, mit der Avocado-Algen-Creme bestreichen, den Eisbergsalat daraufgeben und zu Wraps aufrollen.
- ▶ Die Wraps in der Mitte schräg durchschneiden und auf einer Platte oder Tellern servieren.

Nährwerte:

1 Portion (255 g): 295 kcal, 5 g Eiweiß (6 E%), 18 g Fett (55 E%),
28 g Kohlenhydrate (39 E%)

