

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 Wrapfladen (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 Wrapfladen 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%)

