

# Wraps mit Hummus

Zubereitung: ca. 30 Min

Portionen: 10 (je 2 Wraps)

Kosten: 3,60 € pro Portion

Saison: ganzjahrestauglich



## Hauptzutaten:

- 5 Dosen Kichererbsen
- 250ml Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 20 Wraps/Tortillas
- 1 kg Räuchertofu (= 4 Stück)
- 5 Dosen Mais
- 2 Becher Soja Naturjoghurt
- Zitronensaft
- 1 Kopfsalat
- Öl zum Braten

## Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Hackfleischgewürz

## Zubereitung:

1. Kichererbsen abgießen, zusammen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer cremig pürieren
2. Räuchertofu mit einer Gabel zerdrücken. Bratöl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Tofu darin kross braten (das kann auch etwas dauern!)  
Zwischendurch mit reichlich Hackfleischgewürz würzen
3. Währenddessen Mais abgießen, Salatblätter waschen und in Schalen bereitstellen
4. Joghurt mit Zitronensaft, einem guten Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig rühren und ebenfalls bereitstellen
5. Wraps im Ofen kurz vorm Servieren erwärmen, so lassen sie sich besser klappen
6. Jeder kann sich seinen Wrap selbst belegen: Füllung auf einem dicken Streifen in der Mitte, unten etwa  $\frac{1}{4}$  freilassen
7. Falten: erst den unteren Teil hochklappen, dann die Seiten. So kann nichts herausfallen.