



Mediterrane Wraps

mit Bohnen & Halloumi



Zutaten für 4 Personen:

Wraps

1 Packung Tortilla-Wraps
1 Dose Bohnen-Mix
4 EL Würzsauce Mojo Verde
6 EL Burger- & Sandwichcreme

Die Zucchini und Bohnen waschen. Enden der Bohnen abschneiden und lange Bohnen halbieren. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Bohnen-Mix abgießen, Paprika waschen, entkernen und würfeln.

Belag

200 g Wachsbohnen gelb
1 Zucchini (ca. 400 g)
1/2 Eisbergsalat
1 Knoblauchzehe
1 rote oder grüne Spitzpaprika
3 EL Öl, 1 Halloumi
1 TL Oregano getrocknet
Pfeffer
Salz
1 Prise Cayennepfeffer

In einer Pfanne mit Öl, gehackten Knoblauch, Bohnen und Zucchini mit den Gewürzen anbraten, dann herausnehmen und zuletzt den in Scheiben geschnittenen Halloumi anbraten.

Die Wraps aus der Verpackung nehmen, etwas anfeuchten, auf einen Teller legen und in der Mikrowelle 40 Sek erwärmen. Mit den Saucen bestreichen, mit Salat und den anderen Komponenten belegen, an zwei Rändern einklappen und von einer der nicht eingeklappten Seiten her aufrollen. Mit allen Wraps so verfahren und warm genießen.