



Kürbis-Gemüse-Wraps

mit Rucola und Kräuter-Joghurt-Chili-Dip (für 4 Personen)

Zutaten

4 fertige Wraps
1 Schale Kirschtomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
600 g fertig geschälten Hokaido Kürbis
2 mittelgroße Karotten
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
100 g Rucola-Salat
100 g Kohlrabi
1 rote Chilischote
1 Bund Petersilie
200 g Vollmilch-Joghurt
150 g Doppelrahm-Frischkäse
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Balsamico-Reduktion für die Deko



Zubereitung

Das komplette Gemüse waschen, schälen und alles in gleichmäßige Stifte schneiden. Dann das Gemüse in einem Topf mit etwas Butter langsam bissfest garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Gemüse auf ein Sieb geben, damit die überschüssige Flüssigkeit abfließen kann und im Backofen warm stellen.

Für den Kräuter-Joghurt-Chili-Dip die Petersilie und die Chilischote fein hacken. Dann den Frischkäse und den Joghurt in einer Schüssel mit der Chilischote und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Rucola-Salat etwas klein schneiden.

Jetzt die Wraps kurz etwas erwärmen und halbieren. Beide Hälften mit etwas Kräuter-Joghurt-Chili-Dip bestreichen, das noch warme Gemüse darauf verteilen und ein wenig Rucola-Salat dazugeben. Dann alles vorsichtig zusammen rollen – das könnte etwas schwierig sein, aber die Übung macht den Meister! Zum Anrichten des Gerichtes die Balsamico-Reduktion auf die Teller streichen, halbe Kirschtomaten und etwas Rucola-Salat darüber verteilen. Die warmen Wraps dann mittig auf den Tellern anrichten, ein kleines Schälchen Kräuter-Joghurt-Chili-Dip dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

