



FRANZISKA GÖBEL
LEHRLING IM
DM-MARKT IN
PHILIPPSBURG

„Wraps finde ich sehr lecker und sie sind so praktisch für unterwegs. Man kann sie sowohl warm als auch kalt genießen.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezeptesammlung unter dm.de/rezepte

Gemüse-Wrap

MIT ROSENKOHL UND JACKFRUIT



PRO PORTION: 1.270 kJ (300 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach REICHT FÜR 4 Personen

Zutaten

für 4 Personen

- 350 g Rosenkohl
- dmBio Kräutersalz*
- 2 Packungen (à 200 g) dmBio Jackfruit Natur*
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Mini-Römersalate
- 1 EL dmBio Bratöl*
- 1 TL dmBio Sambal Oelek**
- dmBio schwarzer Pfeffer*
- 4 Maistortillawraps
- 4 EL dmBio Streichcreme Gartenkräuter*

Zubereitung

Rosenkohl waschen, putzen, vierteln und in kochendem **Salzwasser** etwa zehn Minuten bissfest garen. **Jackfruit** in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. **Salat** waschen, putzen, Strunk herausschneiden und Salat in Streifen schneiden.

Rosenkohl abtropfen. **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin circa zwei Minuten scharf anbraten. Jackfruit zugeben, rund eine Minute mitbraten. **Sambal Oelek** zugeben und gut mischen. Mit Salz und **Pfeffer** abschmecken.

Wraps nach Packungsanweisung erwärmen. Warme Wraps mit je **1 EL Streichcreme** bestreichen. Mit Rosenkohl-Mix belegen. Mit Römersalatstreifen und Paprikawürfeln toppen. Wrap aufrollen und mittig teilen. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- dmBio Kräutersalz*
- 2 Packungen (à 200 g) dmBio Jackfruit Natur*
- dmBio Bratöl*

- dmBio Sambal Oelek**
- dmBio schwarzer Pfeffer*
- dmBio Streichcreme Gartenkräuter*
- dmBio schwarzen Pfeffer*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 350 g Rosenkohl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Mini-Römersalate

SONSTIGES:

- 4 Maistortillawraps

* Bio in allen [dm](https://dm.de)-Märkten

** nur in ausgewählten [dm](https://dm.de)-Märkten und online auf dm.de erhältlich