



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

WRAPS MIT CURRY-BLUMENKOHL UND KORIANDER

ZUBEREITUNG

1. Die Röschen vom Blumenkohl trennen, waschen und trocknen. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und die Blumenkohlröschen mit den Knoblauchwürfeln 4 Minuten anbraten. Dann das Currypulver und die Semmelbrösel dazugeben, die Hitze etwas reduzieren und alles noch 4 Minuten garen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten, Radieschen und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden.
4. Die Mayonnaise mit der Currypaste, Petersilie und dem Limettensaft in ein Schälchen geben und gut verrühren.
5. Zum Schluss die Tortilla mit den Zutaten füllen, den Koriander dazu geben und mit leichtem Druck aufgerollt servieren.

ZUTATEN

2 Vollkornortilla, 40 g fertig
160 g Blumenkohl
50 g Rotkohl
2 Kirschtomaten, rot
2 Kirschtomaten, gelb
3 Radieschen
1 Frühlingszwiebel
4 TL Semmelbrösel, Vollkorn
60 g Mayonnaise, light
2 TL Limettensaft
0,5 Knoblauchzehe
1 TL Currypaste, rot
0,5 TL Curry
1 EL Koriander, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer



484
Kalorien



70g
Kohlenhydrate



18g
Eiweiß



9g
Fett



13g
Ballaststoffe