

# FAUSTFORMEL *System*

## Hummuswrap mit gebratenem Paprika



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 1/2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1 Stück Weizentortilla

### Hummus

- 1/2 Dose Kichererbsen, als Alternative: gekaufter Hummus
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Tahin (Sesammus) = Sesammus, nach Geschmack
- Olivenöl

# FAUSTFORMEL

## *System*

### Anleitung

1. Tortilla evtl. im Ofen einige Minuten erhitzen. Zwiebel, Paprika in Streifen schneiden und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Petersilie hacken.
2. Abgetropfte Kichererbsen mit ein wenig Wasser, Olivenöl und evtl Tahin in der Küchenmaschine zu einer streichbaren Creme verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Zitronensaft abschmecken.
3. Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten, Paprika hinzufügen und einige Minuten weiterbraten. Salzen, pfeffern.
4. Kichererbsencreme (=Hummus) in die Mitte der Tortilla streichen, das Paprikagemüse, Salat und die Petersilie darauf verteilen.
5. Tortilla von unten umklappen und dann von einer Seite her einrollen.

### Hinweis:

Wenn es mal schnell gehen muss, kann man den Hummus auch schon fertig kaufen.