

# Rezeptidee der Woche



## Zutaten

- ✓ 1 Bd. Radieschen
- ✓ 1 kleiner Chinakohl
- ✓ 1 Ramiro Spitzpaprika
- ✓ 2 Eier, hartgekocht
- ✓ 1 Glas Kichererbsen (350g)
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 EL Zitronensaft
- ✓ 100 g Frischkäse
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 1 Packung Wraps

## Rohkost-Wraps mit Kichererbsencreme

Das Grün von den Radieschen entfernen. Radieschen in feine Streifen schneiden. Das Grün waschen und trocknen. Den Chinakohl und die Paprika putzen, jeweils halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Eier pellen und würfeln (geht am schnellsten 1 x längs und 1 x quer mit dem Eierschneider). Alle Zutaten miteinander mischen. Für die Creme die Kichererbsen abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch pellen und grob hacken. Kichererbsen, Radieschenblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Frischkäse und Öl in ein hohes Rührgefäß (oder Mixer) geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz erhitzen. Mit der Creme bestreichen und die Gemüsemischung darauf verteilen, aufrollen und genießen.

