

Erbsen-Wrap

Erbsen-Wrap mit Tomate & Mozzarella

Hast du Lust auf einen Wrap mit zweierlei Erbsen-Varianten?

Dann bereite dir eine Erbsencreme zu, aus tiefgekühlten Erbsen aus dem Supermarkt geht das ganz einfach. Dazu kannst du frische knackige Zuckerschoten-Erbsen in der Pfanne braten, gut würzen und mit Mozzarella- und Tomatenstücken ergänzen.

Die Wraps kannst du auch im Supermarkt kaufen.

Die Erbsencreme kannst du auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und als Brotaufstrich oder für Pasta-Gerichte verwenden.

Probiere es aus, das Rezept ist echt einfach.

Für 4 - 8 Personen

Zutaten Erbsencreme

400 g Tiefkühlerbsen
 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
 1-2 EL Frischkäse
 1 Tasse (100 ml) Gemüsebrühe
 2 EL Butter
 Etwas Zitronensaft
 Pfeffer und Salz
 Dazu passen frische Minzeblätter



Zubereitung Erbsencreme

Schneide die Zwiebel, den Knoblauch und die Minze klein.
 Erhitze die Butter in einem Topf.
 Zuerst Knoblauch und Zwiebel und dann die Erbsen dazugeben.
 100 ml Gemüsebrühe dazugießen.

Lass nun alles im geschlossenen Topf für 15 Minuten köcheln.
 Dann kommen ein bis zwei Esslöffel Frischkäse und die Minze dazu.
 Würze alles mit Pfeffer und Salz. Gib noch etwas Zitronensaft dazu.
 Püriere jetzt alles, rühre es also cremig mit einem Pürierstab.

Zutaten gebratene Zuckerschoten

2 – 3 große Hände voll frische Zuckerschoten
 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
 Pfeffer und Salz
 etwas Öl

Zubereitung

Wasche die Zuckerschoten zuerst. Danach musst du die Fäden an der Naht abziehen. Das macht Spaß.

Schneide dann die Erbsen in 2 cm breite Stücke.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie klein.

Gieße das Öl in die Pfanne.

Darin zuerst die Zwiebel und den Knoblauch anbraten.

Dann die Zuckerschoten dazugeben und alles würzen.

Zutaten Wraps

8 Wraps

Erbsencreme

Zuckerschoten gebraten

8 kleine Tomaten

1 große Kugel Mozzarella

Zubereitung

Wasche die Tomaten und schneide sie zusammen mit dem Mozzarella in kleine Stücke.

Dann die Wraps kurz in der Pfanne erwärmen.

Nun mit der Erbsen-Creme bestreichen, dann mit Zuckerschoten, Tomate und Mozzarella füllen.

Lass es dir schmecken.

