



## Avocado-Zucchini-Wraps

mit Bohnen und Tomatenpesto



20-30min



3-4 Personen

Goldbraun gebratene Zucchini, cremige Avocadoscheiben, sättigende Cannellinibohnen, knackiger Romanasalat und ein feines, selbst gemachtes Pesto aus Basilikum, getrockneten Tomaten, Knoblauch und natürlich Käse sind die Stars in diesen schnell zubereiteten Wraps. Richtig lecker - finden nicht nur Vegetarier!

## Was du von uns bekommst

- Avocados
- Cannellinibohnen
- Zucchini
- Hartkäse <sup>3,7</sup>
- Tortillas <sup>1</sup>
- Knoblauch
- scharfe Gewürzmischung
- frisches Basilikum
- Fetakäse
- getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Kochtipp

Wer mag kann den Fetakäse mit einer Gabel oder mit den Händen zerkrümeln und mit in die Wraps geben.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

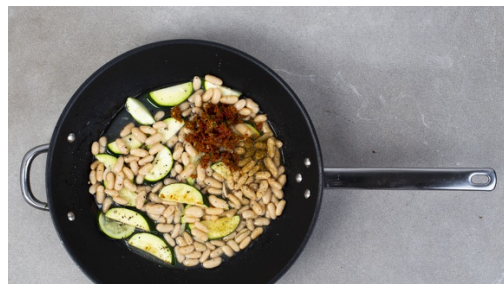
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 695.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 24.2g, Kohlenhydrate 70.0g



### 1. Pesto herstellen

Den **Knoblauch** schälen. Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Basilikum**, den **Knoblauch**, die **getrockneten Tomaten**, **1-2TL Käse** und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. **Tipp:** Sollte das **Pesto** zu fest sein, einfach etwas mehr Wasser oder Olivenöl dazugeben.



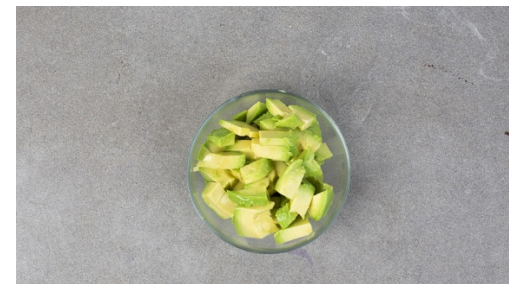
### 4. Bohnen hinzugeben

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben und ca. 3-5Min. einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und das **Pesto** hinzugeben. Mit der **Gewürzmischung** und Pfeffer abschmecken.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Salat** längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.



### 5. Avocado vorbereiten

Die **Avocados** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 3. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer mittelgroße Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 3-4Min. goldbraun anbraten.



### 6. Tortillas braten

Die **Tortillas** jeweils auf einer Seite dünn mit Olivenöl einpinseln und einzeln auf der Ölseite in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. goldbraun anbraten. Die noch warmen **Tortillas** mit **Salat**, **Avocado** und **Zucchini-Bohnen-Gemüse** füllen und den **geriebenen Käse** darübergeben (Kochtip beachten). Die **Tortillas** zu Tütchen einschlagen und servieren.