



Orientalische Wraps mit Bulgursalat und Grillgemüse

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bulgur	300 g
Wasser	700 ml
Salz	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Olivenöl	6 EL
Frühlingszwiebeln	2 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Minze, frisch	1 Bund
Auberginen	2 St.
Spitzpaprika	3 St.
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	500 g
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Zitronen	1 St.
Wraps	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Grillpfanne

1. Bulgursalat

Wasche den Bulgur in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser ab. Gib ihn nun mit dem Wasser und 0,5 TL Salz in einen Topf und lasse ihn aufkochen. Stelle den Herd dann auf niedrige Hitze herunter und lasse den Bulgur etwa 10 Minuten quellen. Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel. Erwärme 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne und brate die Zwiebeln darin etwa 3-4 Minuten an. Füge das Tomatenmark hinzu und brate es auch 1 Minute an. Hacke die Frühlingszwiebeln, Blattpetersilie und Minze fein. Fülle den Bulgur in eine große Schüssel um und vermische ihn mit allen Zutaten. Lasse ihn abgedeckt etwa 30 Minuten durchziehen.

Tipp: Bei grobem Bulgur verwende ich immer 1 Tasse Bulgur und 2 Tassen Wasser. Bei feinem Bulgur nehme ich 1 Tasse Bulgur und 1 Tasse Wasser.

2. Grillgemüse

Schneide die Auberginen in 5 mm dünne Scheiben und salze sie. Lasse sie etwa 15 Minuten ziehen, sodass die Bitterstoffe entzogen werden. Wasche sie danach gründlich ab und drücke sie aus.

Schneide in der Zwischenzeit die Paprika in Streifen und die Zucchini in Scheiben. Erwärme 4 EL Öl in einer Pfanne und brate das ganze Gemüse nacheinander für etwa 2 Minuten pro Seite an.

3. Joghurtsoße

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Presse den Knoblauch, verrühre ihn mit dem

Joghurt, jeweils 0,5 TL Salz und Pfeffer und schmecke die Soße mit 1 EL Zitronensaft ab.

4. Fülle die Wraps

Lege einen Wrap vor dir aus, belege ihn mit dem Bulgursalat, Grillgemüse und der Joghurtsoße. Füge nach Belieben noch frische Petersilie und Minze hinzu. Klappe den Wrap zu und serviere ihn.

Guten Appetit!

Tipp: Die Wraps können warm oder kalt und auch am nächsten Tag noch serviert werden. Am nächsten Tag toaste ich sie gerne im Kontaktgrill oder backe sie im Ofen kurz auf.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	974 kcal
Kohlenhydrate	165 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	21 g