

DIE WELT
IST, WIE

DU ISST

Spitzkohl-Wrap „Herbst in Münster“

Der Spitzkohl-Wrap eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch oder als Fingerfood für Festivitäten.

Zutaten (für 4 Personen)

Karottencreme

3 große Karotten (200g)

1/2 Schote frische Chili

1 Msp. Salz

1 EL Rapsöl

Pumpernickelcreme

1 Scheibe Pumpernickel (60g)

3 mittlere Zwiebeln (140g)

Rapsöl

Salz

Kräuterpesto

1 Bund Petersilie (85g)

Etwa 15 Blätter Minze

1 Knoblauchzehe

5 EL Rapsöl (70g)

Rohkostfüllung

1/4 Gurke (60g)

2 mittlere Tomaten (85g)

1 kleine Karotte (60g)

1 Hand voll Rucola (35g)

100 g Pflaumen

Wrap

10-12 Spitzkohlblätter (450g)

Für die **Karottencreme** die Karotten putzen, nach Bedarf schälen und über siedendem Wasser gar dämpfen. Die abgekühlten Karotten werden im Anschluss dann mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Creme püriert.

Die Zwiebel für das **Pumpernickelcrumble** schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Danach den Pumpernickel klein bröseln, anrösten und anschließend mit Salz abschmecken. Für das **Kräuterpesto** werden die Kräuter gewaschen und anschließend einfach mit Knoblauch, Gewürzen und Öl zu einem glatten Pesto püriert.

Für die **Rohkostfüllung** wird sämtliches Gemüse geputzt und danach in Streifen, Scheiben oder Würfel geschnitten. Die Pflaumen werden erst zum Schluss in den Wrap gegeben.

Als **Wrap** werden anstelle von Teigfladen Spitzkohlblätter verwendet. Hierbei am besten die größeren verwenden, sodass der Wrap gut zusammen hält.

- Belegt wird frei nach Geschmack: Dabei aber am unteren Rand sowie ein Drittel an der Seite frei lassen, um den Wrap zusammen rollen zu können.

Friedensteller-Check:

- Saisonale Zutaten aus der Region
- Alle Zutaten in Bio-Qualität

Der **Spitzkohl-Wrap** kann komplett aus Zutaten aus der Region produziert werden und je nach Saison angepasst werden. Damit kann man die regionalen Erzeuger unterstützen und CO₂ für den Transport einsparen.

FRIEDENSTELLER

Die Welt ist, wie du isst.

Gefördert durch die



Projektträger

Katholikentag



Münster
9.-13. Mai 2019

ZdK



www.friedensteller.de