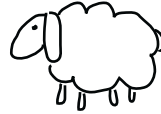


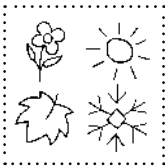
MEXICO-WRAPPS MIT SCHAFSKÄSE

ein Kraftpaket



Du brauchst für
6 bis 8 Portionen

2 kleine Schalotten
1 EL Bratöl
2 kleine Kartoffeln
1 Glas Tomaten (400 ml)
1 Karotte
½ Zucchini (oder anderes
saisonales Gemüse)
½ Glas rote Bohnen
½ Glas Mais
1 TL süßes Paprikapulver
Rosmarin
Oregano
Salz
Pfeffer
6-8 Maisfladen
ca. 100 g Schafskäse



1. Schalotten klein schneiden und in einem Topf mit Bratöl anschwitzen.
2. Kartoffeln schälen, grob würfeln, und mit den Tomaten zu den Schalotten geben. Ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Karotte und Zucchini waschen, fein raspeln und mit Bohnen und Mais zum Tomatenpüree geben. Mit etwas Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Etwas abkühlen lassen, dann die lauwarmer Tomatensoße auf den Maisfladen verteilen.
5. Den Schafskäse über den Fladen zerbröseln und die Wraps aufrollen.