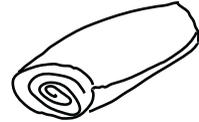


# TOMATE MOZZARELLA WRAPS

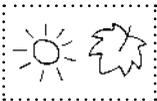


sommerlich



Du brauchst für  
6 bis 8 Portionen

4 Tomaten  
2 Kugeln Mozzarella  
1 Bund Rucola  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Balsamico-Essig  
3 EL Olivenöl  
6-8 große knackige Salat-  
blätter (z. B. Eisbergsalat)  
6-8 Dinkel- oder  
Weizenfladen\*



\*Auf S. 18 findest du ein Rezept,  
wie du das Fladenbrot ganz leicht  
selbst backen kannst.

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella würfeln.
2. Rucola in nicht zu kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten, Mozzarella und Rucola in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken.
4. Auf jeden Fladen ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen.
5. Die Wraps an zwei gegenüberliegenden Seiten einklappen und aufrollen.

## VARIANTE ↘

### Die Frischkäse-Variante

Du brauchst 160 g Kräuterfrischkäse, 1 kleines Glas Mais, 1 rote Paprikaschote, 6-8 große, knackige Salatblätter (z. B. Eisbergsalat). Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Salat klein schneiden. Den Wrap mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Etwas Mais, Paprika und Salat darauf verteilen und den Wrap aufrollen.