



Bulgur-Hummus-Wrap

Zutaten

- 100 g Bulgur
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g Karotten
- 200 g Gurken
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 100 g Kirschtomaten
- 20 g Feldsalat
- 20 g Radicchio
- 1 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 0,5 TL Zucker
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 4 Tortilla(s)
- 4 EL Hummus

Zubereitung

1. Bulgur mit der Hälfte der MAGGI Gemüse Brühe nach Packungsangabe zubereiten.
2. Karotten schälen und fein raspeln. Gurken waschen und in längliche Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feldsalat und Radicchio putzen und waschen.
3. Die restliche MAGGI Gemüse Brühe in kochendem Wasser auflösen. Olivenöl, Weißweinessig und Zucker zugeben und zu einem Dressing verrühren. Bulgur mit Karotten, Kirschtomaten, Dressing und Sonnenblumenkerne vermengen.
4. Tortilla(s) mit Hummus bestreichen, Bulgur-Salat darauf verteilen und mit den Gemüsesticks und dem Blattsalat belegen. Zu Wraps falten und aufrollen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	49 g
Energie	336 kcal
Fett	10 g
Protein	10 g

🕒 26 Minuten

⊕ 4 Stück