

WIR LEBEN nachhaltig

Sommerfest für Kinder

Rezepte für Wraps & Burger

Wraps

Zutaten: Tortillas, Schinken oder gebratene Hühnerstreifen, Gemüse je nach Saison (Paprika, Paradeiser, Gurken etc.), grünen Salat, Mais, Bohnen, Käse, Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie etc.)

Kräuterpesto, Topfenaufstrich oder Kräutersauce

Zubereitung: Die Tortillas vor dem Befüllen mit Topfenaufstrich bzw. etwas Kräuterpesto bestreichen oder erst nach dem Befüllen einige Esslöffel Kräutersauce über das Gemüse geben und einrollen.

Kräuterpesto

Zutaten: 2 Handvoll Petersilie und Basilikum, 1-2 Zweige Thymian und Oregano, 80-100 ml Rapsöl, 70 g geröstete Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, ev. Knoblauch

Zubereitung: Kräuter waschen und die Blätter abzupfen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Mit den restlichen Zutaten pürieren. Wer mag kann noch etwas zerdrückten Knoblauch zum Pesto geben.

Variante: Geben Sie vor dem Pürieren eine Handvoll Rucola zu den Kräutern dazu. So schmeckt das Pesto fein würzig.

Topfenaufstrich

Zutaten: vers. Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Kresse, 1 Becher Joghurt, 1 Becher Topfen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung: Alle Kräuter und die Kresse gut säubern und die Stiele entfernen. Kräuter und Kresse fein hacken und mit Joghurt und Topfen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kräutersauce

Zutaten: vers. Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze und Thymian, 1 Becher Joghurt, ½ Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Kräuter fein hacken, mit Joghurt und Sauerrahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer und zerdrückter Knoblauchzehe abschmecken.

Burger mit Gemüse-Fleisch-Laibchen

ca. 8 Laibchen mittlerer Größe

Zutaten für die Laibchen: 2 EL Sonnenblumenkerne, 400 g Faschiertes, 1-2 Zwiebeln, 200 g Karotten, 150 g Zucchini, Oregano, 1 Ei, Brösel

weilers: Burgerweckerl, kleine Schüsseln mit Paradeiserscheiben, Salatblätter, Gurkenscheiben, Essiggurkerl, Käse, Paprikascheiben, gekochte geschnittene Eier Ketchup, Senf und ev. Kräutersauce (Rezept siehe oben bei den Wraps)

Zubereitung: Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Schütteln und rühren, damit nichts anbrennt. Die Kerne aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten und Zucchini raspeln.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz anbraten. Die Zwiebeln sollten jedoch nicht zu braun werden. Karotten und Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Sonnenblumenkerne, Faschiertes und Gemüse vermischen. Mit Brösel binden, falls die Masse zu weich ist.

Anschließend Ei, Oregano, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut vermischen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Brösel in einen Teller streuen. Die Laibchenmasse in Portionen teilen, platt drücken und in den Bröseln wälzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten, bis das Fleisch durch ist.