



## HAUPTGANG

## KARTOFFEL VEGGIE-WRAP



★★★★★ (191)

40 MINUTEN  
FÜR 4 PERSONEN

## ZUTATEN

## schnelle Zwiebel-Pickles

- 1 rote Zwiebel
- 60 ml Apfel- oder Weissweinessig
- 2 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 120 ml Wasser

## Kartoffeln

- 800 g Frühkartoffeln\*
- 2 EL Rapsöl
- ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Salz

## Sauce

- ½ Bund Minze
- 200 g Naturejoghurt
- 1 EL Tahina
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

## Wrap

- 4 Fladenbrote oder Weizen Tortillas
- 80 g Salat z.B. Baby Leafs
- ½ Gurke, in Scheiben
- ½ Bund Radieschen, in Scheiben

## ZUBEREITUNG

- 1 **Zubereitung schnelle Zwiebel-Pickles:**  
Den Essig mit dem Zucker, Salz und Wasser verrühren. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, zum Essig geben und bis zum Servieren ziehen lassen.
- 2 **Zubereitung Frühkartoffeln:**  
Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Frühkartoffeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Mit dem Öl sowie den Gewürzen vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 25 Minuten goldgelb rösten.
- 3 **Zubereitung Sauce:**  
Die Minze fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 **Zubereitung Wrap:**  
Die Fladenbrote im Ofen oder der Bratpfanne erwärmen. Zum Servieren mit Salat, Kartoffeln, Gemüse, Pickels und Joghurtsauce belegen, Fladenbrote einschlagen und aufrollen.

## TIPP

\*Schweizer Frühkartoffeln haben von Juni bis August Saison. Das Rezept kann gut mit festkochenden Kartoffeln zubereitet werden.