

Maximas Kinderrezepte

Rezepte & Fotos: Mag. Angelika Stöckler



Gemüse-Wraps

(10 Portionen)



10 kleine Tortillafladen aus Weizenmehl
1,5 kg Gemüse (nach Belieben und Saison:
Salatblätter, Salatgurke, Karotten, Paprika,
Tomaten, Küchenkräuter ...)

Vorschläge für Saucen

Curry-Sauce

1 Becher Sauerrahm

1 TL Currypulver

Salz

Guacamole

1 reife Avocado

1 Becher Sauerrahm

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz, Pfeffer

Tomaten-Sauerrahm

1 Becher Sauerrahm

2 EL Tomatenmark

1 TL Honig

1 TL Salz

Vorbereitung

Dabei können alle Kinder mithelfen!

- Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke bzw. Stäbchen schneiden.
- Salat waschen und auf einem Geschirrtuch vorsichtig trocknen.

- Für die **Currysauce** alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken.
- Für die **Guacamole** die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab durchmischen.
- Für die **Sauerrahmsauce** alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Sauce verrühren.
- Alle Zutaten dekorativ in Schälchen oder auf Tellern anrichten.



Zubereitung der Wraps

Jedes Kind erhält einen Teller und darf sich seinen Tortilla-Fladen beliebig füllen.

- Dabei am besten mit einem Salatblatt beginnen und etwa einen Esslöffel Sauce darauf verteilen. Dann nach Lust und Laune mit Gemüse füllen. Achtung: Nicht zu viel Fülle nehmen, da sich die Wraps sonst nicht mehr aufrollen lassen.
- Wraps am besten wie eine Tüte aufrollen und um den unteren Teil Frischhaltefolie oder eine Serviette schlagen.

*Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Genießen wünscht euch
Angelika*