

## » WRAP MIT GRÜNKERNFRIKADELLEN «

### ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

#### Grünkernfrikadellen:

**400 ml Gemüsebrühe** (Instant)  
**200 g Grünkernschrot**  
(mittelfein)

**2 mittelgroße Zwiebeln**  
**2 Karotten**  
**2 EL Petersilie**

**2 Eier**  
**Salz**

**120 g Emmentaler** (gerieben)

**2 EL Sonnenblumenöl**

zum Kochen bringen  
einrühren, kurz aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca.  
**30 Minuten** bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd nehmen  
und abkühlen lassen.

schälen und klein würfeln.  
waschen, schälen und klein würfeln.  
waschen und fein hacken.  
Das gehackte Gemüse mit

unter die abgekühlte Grünkernmasse mischen. Mit  
angefeuchteten Händen Frikadellen formen.  
in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze  
**5-10 Minuten** goldgelb ausbacken.

#### Soße:

**250 g Joghurt**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 EL Tahini**  
**½ Eisbergsalat**  
**2 Tomaten**  
**4 Wraps oder dünne**  
**Fladenbrote**

mit  
schälen und durch die Knoblauchpresse drücken

verrühren und etwas durchziehen lassen.  
waschen und in feine Streifen schneiden.  
waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.  
ca. **30 Sekunden** grillen, mit der Joghurtsoße bestreichen und  
Eisbergsalat in der Mitte verteilen. Grünkernfrikadellen  
halbieren, mit den Tomatenscheiben auf den Salat legen und  
etwas Joghurtsoße darauf verteilen. Die Wraps einklappen, von  
der Seite her einrollen und servieren.  
Je nach Geschmack kann man auch mit Zwiebelringen,  
Gurkenscheiben, Weiß- oder Rotkrautstreifen füllen.

