

WIRSING-WRAPS MIT BANANEN-ERDNUSS-DIP

ZUTATEN für 2 Personen/

4 Wraps

4 große Wirsingblätter

Für den Bananen-Erdnuss-Dip

3 Bananen

150 g Erdnussmus Crunchy

1 ½ EL Sojasoße

1 ½ TL Curry

jodiertes Meersalz

Für die Füllung

85 g rote Paprikaschote

85 g gelbe Paprikaschote

1 Möhre

jodiertes Meersalz

½ EL Walnussöl

Für die Marinade

¼ Chilischote

½ Knoblauchzehe

1 TL Cashewmus (30 g)

½ TL frisch geriebener Ingwer

1 EL Walnussöl

1 EL Sojasoße

jodiertes Meersalz

1 EL fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Die **Bananen** für den Dip schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den übrigen **Zutaten** für den Dip im Mixer pürieren. Abschließend mit **Salz** abschmecken.

Für die Füllung **Paprika** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Möhre** schälen und in Stifte schneiden. Beides mit **Salz** und **Walnussöl** vermengen.

Chilischote für die Marinade waschen, entkernen und fein hacken. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Alle **Zutaten** für die Marinade vermengen und mit dem Gemüse vermischen. Die **Wirsingblätter** mit etwas Gemüse füllen, zu einer Roulade zusammenrollen und mit dem Dip servieren.

ANMERKUNG: Die Füllung reicht für vier Rouladen, die Menge für den Dip ist reichlich und kann halbiert werden.

AH! Dieser knackige Snack enthält jede Menge Vitamine und Vitalstoffe. Vom Wirsing nimmst du am besten die Blätter gleich unter den Außenblättern. Für das Formen der Rouladen brauchst du ein bisschen Übung – wirst aber mit einem Wahnsinnsgeschmack belohnt. Statt Wirsing kannst du auch Mangold oder Eisbergsalat nehmen – auch sehr lecker. Der Bananen-Erdnuss-Dip ist cremig und noch dazu superschnell gemacht. Wenn du magst, mache ruhig noch mehr Chili rein.

