

## Gemüse-Wraps

Zubereitungszeit **20 Minuten**  
Kalorien pro Portion **399**



### Zutaten für 4 Personen

#### Frisch dazu:

2 Zucchini  
4 Tortillawraps  
200 g Frischkäse

#### Aus dem Vorrat:

2 EL Olivenöl  
1 Dose Kidneybohnen  
7 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
Prise getrocknete Kräuter

#### Zubereitung:

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini in Stücke schneiden und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten. Bohnen abspülen, abtropfen lassen, dazugeben, kurz mit erhitzen und die Füllung mit Sojasauce, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.
2. Wraps nach Wunsch im Backofen oder in einer Pfanne erwärmen, mit Frischkäse bestreichen, mit der Gemüsemischung belegen, aufrollen, diagonal halbieren und servieren.

#### Tipps:

- Statt Zucchini mit einer TK-Gemüsemischung oder Konservenware zubereiten.
- Die Bohnen durch Mais oder Kirschtomaten ersetzen.
- Die Füllung mit gebratenen Putenfleischstreifen kombinieren.
- Für einen besonderen Pep mit eingelegten scharfen Peperoni oder Jalapenos verfeinern.

Guten Appetit!