Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Super Food / Vegan /

Wrap mit Süßkartoffeln & Linsen

Linsen und Süßkartoffeln – die Kombination passt überraschend gut zusammen. Beides in einem Wrap und dazu noch eine Avocadocreme mit Zitrone, etwas Knoblauch und Koriander on top, hat mich heute Mittag völlig begeistert. Und selbst Flynn, Meister Kritisch in Person, war an diesen lustigen, kleinen, schwarzen Kugeln im Wrap interessiert. Und zwar so sehr, dass er den Wrap essen wollte. Fand ich spektakulär – und finde es noch! Denn in letzter Zeit war die Probierfreude bei ihm eher auf dem Nullpunkt. Nudeln und Butter – das wars! Ich hätte ehrlich nicht gedacht, dass er das hier nur ansehen würde. So kann man sich täuschen! Und ich habe wieder einmal gelernt, dass man nie aufgeben sollte, seinen Kindern neue Sachen anzubieten und zu zeigen. Auch wenn sie 10 mal “nein” gesagt haben, kann es beim 11. mal dann doch noch für Begeisterung sorgen.

Zutaten für 4 Wraps

- 4 - Tortillas
- 1 Tasse - Belugalinsen
- 1 - Süßkartoffel
- 1 - Avocado
- 1 - Knoblauchzehe
- 0.5 - Zitrone
- - Koriander
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Belugalinsen, mit der doppelten Menge Wasser, in einen Kochtopf geben und für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln, anschließend mit den Händen vermengen, sodass die Süßkartoffel gleichmäßig mit Öl ummantelt ist. Nun das Backblech, für ca. 20 Minuten, in den vorheizten Ofen schieben.
4. Die Avocado in eine Schale geben. Den Saft der Zitrone, sowie eine Prise Salz dazugeben und die Knoblauchzehe pressen (ebenfalls in die Schale geben). Nun mit einer Gabel quetschen, sodass eine Avocadocreme entsteht.
5. Die Wraps für 1-2 Minuten in den Ofen legen. Sie sollen nur erwärmt werden und dürfen nicht knusprig sein, sonst brechen sie später beim Rollen.
6. Die fertig gegarten Linsen etwas salzen und ca. 4-5 EL auf einen Wrap geben. Darauf ca. 2-3 EL Süßkartoffel und 1 gehäuften EL der Avocadocreme. Nach Belieben noch Koriander obendrauf

und die Wraps rollen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia