

# Sabines

## GENUSS-TIPP AUS



### REGENBOGEN-WRAP SCHULSANDWICH

#### ZUBEREITUNG

- Karotte, gelbe Rüben, Gurke und den Kohlrabi waschen und schälen.
- Mit dem Schäler das Gemüse in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in große Blätter schneiden. Das Salatherz in Blätter zupfen.
- Für den Dip Sauerrahm mit Olivenöl, einem Spritzer Limettensaft, Salz sowie einer Prise Zucker in einer Schüssel verrühren und kurz kaltstellen.
- Den Wrap mit Dip bestreichen und mit dem vorbereiteten Gemüse und Salat belegen. Wer Lust hat kann natürlich eine Scheibe Käse oder Schinken dazulegen.
- Das Ganze dann mit etwas Druck zusammenrollen, in Scheiben schneiden und dann: ab damit in die Lunchbox!  
(Oder doch gleich am Teller schlemmen?)



#### ZUTATEN für 2 Wraps

2 Wraps  
1 Karotte  
1 Gelbe Rübe  
½ Gurke  
½ Kohlrabi

1 Salatherz  
1 rote Spitzpaprika  
½ Becher Sauerrahm  
Olivenöl  
Limette

**An Guata!**

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.