



## Chili-Linsen-Wrap mit Melonen-Salsa

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Linsen-Füllung

200 g Berglinsen, eingeweicht  
1 rote Zwiebel  
Öl zum Braten  
1 rote Paprika  
1 rote Chilischote  
1-2 Zehen Knoblauch  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1/2 TL Paprikapulver edelsüß  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriander, gemahlen  
Rauchsalz  
1 Msp. Kakaopulver  
Salz, Pfeffer  
400-600 ml Gemüsebrühe  
Oregano

#### Salsa

1/2 Cantaloupe-Melone  
1/2 Salatgurke  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Chilischote  
Salz  
5 Stiele Koriander  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL natives Olivenöl  
1 Limette

#### Sowie

1 Romanasalat-Herz  
1 gelbe Paprika  
100 g Kirschtomaten  
80 g Mais  
4 Maistortillas  
4 EL Crème fraîche  
100 g Cheddar, gerieben  
1-2 EL Röstzwiebeln  
1 Limette



### **Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

Die Linsen vorab einige Stunden oder über Nacht in Wasser einlegen, um die Kochzeit zu verkürzen.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Paprika in Streifen schneiden, Chili in feine Ringe und mit in die Pfanne geben. Mit geriebenem Knoblauch, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Rauchsatz, Kakaopulver, Salz und Pfeffer würzen. Kurz mitbraten, dann die eingeweichten Linsen und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Ganze Oregano Zweige hineingeben und köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen haben, das sollte circa 30 Minuten dauern. Bei Bedarf weitere Brühe angießen.

Zwischenzeitlich die Salsa zubereiten: Die Melone schälen und entkernen, dann das Fruchtfleisch fein würfeln. In eine große Schüssel geben. Die Gurke schälen und in ähnlich große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln, die Chilischote in feine Ringe schneiden. Mit Salz, gehacktem Koriander, geriebenem Knoblauch, Olivenöl, Limettenabrieb und -saft dazugeben und gründlich vermischen. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Der Geschmack wird intensiver bei längerer Ruhezeit.

Salat und Paprika jeweils in feine Streifen schneiden und die Tomaten vierteln. Den Mais bereitstellen. Wenn die Linsen weich sind, sie zu einer noch etwas stückigeren Masse mixen. Die Tortilla-Fladen in der Pfanne oder im Ofen aufwärmen, dann zügig mit Linsen und Creme fraîche bestreichen. Mit Salsa, Salat, Paprika, Tomate, Mais, Käse und Röstzwiebeln belegen. Den Wrap einwickeln und sofort mit einem Limettenschnitt und der übrigen Salsa servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

649 kcal – 27 g Fett – 30 g Eiweiß – 69 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.**