

Lillys Grillgemüse im Wrap mit Tomaten-Radieschen-Salsa

Für ca. 4 Portionen

Zutaten Marinade & Pilze

50 ml Olivenöl
2 EL Zuckerrübensirup
1 Prise Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL Muskatnuss
1 TL Ingwerpulver
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 kg Champignons,
Shiitake und Austernpilze
1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel

Zutaten Salsa

15 Kirschtomaten
½ Salatgurke
6 Radieschen
1 EL Apfelessig
1 Bund Minze

Zutaten Dip

200 g Joghurt
2 TL Tahin
Salz & Pfeffer

Außerdem

4 Wraps oder Fladenbrot
50 g Erdnüsse

Zubereitung Marinade & Pilze

Aus Olivenöl, Zuckerrübensirup und den Gewürzen eine Marinade rühren. Den Knoblauch kleinschneiden und dazugeben. Den Abrieb einer unbehandelten Zitrone darüber verteilen und umrühren.

Die großen Pilze in Stücke schneiden und die zusammen mit den kleineren Pilzen für circa 4 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Zucchini ebenfalls kleinschneiden. Den Grillrost mit Alufolie umwickeln. Das Gemüse mit den marinierten Pilzen auf dem Grill scharf anbraten.

Zubereitung Salsa

Tomaten, Gurke und Radieschen kleinschneiden und mit der gehackten Minze und dem Apfelessig verrühren.

Zubereitung Dip

Für den Dip den Joghurt mit Tahin verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf ein warmes Fladenbrot den Dip verteilen, Gemüse und Salsa darauf geben und gehackte Erdnüsse darüberstreuen. Zusammenrollen und genießen.

Guten Appetit!