

Kochen**Melina Ebert****Montag, den 14.11.2022****Wraps mit Bulgur-Füllung****Für 4 Portionen****Zutaten:**

300g Bulgur
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
40ml Olivenöl
200g Tomatenmark
Gewürze: Paprika, Pfeffer, Chili, Kräuter
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
2 Tomaten
1 Gurke
etwas Salat
4 Wraps oder Dürüm-Fladen
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen.
2. 2 Lauchzwiebelköpfe fein hacken und mit dem Knoblauch, Olivenöl, Tomatenmark und den Gewürzen zu dem gegarten Bulgur geben.
3. Das Grün der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Blätter von Minze und Petersilie abzupfen. Tomate, Gurke und Salat schneiden.
4. Den Fladen mit der Bulgurmasse bestreichen, Zitronensaft drüber träufeln und mit Minze, Petersilie, Lauchzwiebeln, Tomaten, Gurke und Salat belegen.

Aufrollen und genießen.