

Zucchini-Wrap mit Puten-Avocado-Füllung

Rezept-Info:

Menü:	Vorspeise
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

125 g	Avocado	5 g	Zitronensaft
60 g	Radicchio	120 g	Hüttenkäse 20% i. Tr.
80 g	Magerquark	40 g	Putenschinken, gekocht
60 g	Weizenkeimlinge	20 g	Olivenöl, kalt gepresst
3 g	Steinsalz	2 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen
2 g	Fenchelsamen	3 g	Zitronenschale
5 g	Thymian	200 g	Zucchini

Zubereitung:

Die reife Avocado mit einer Gabel zerdrücken, den Zitronensaft zugeben, dann mit feinen Radicchio-Streifen, körnigem Frischkäse (Hüttenkäse), Magerquark, gewürfeltem Putenschinken, Keimlingen und Olivenöl vermengen, sowie mit den Würzzutaten abschmecken. Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Längsscheiben schneiden (Ø 4 cm). Diese Längsscheiben nun auslegen, zu 2/3 mit der Füllung bestreichen, wie einen Strudel einrollen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini-Wraps auf einem Teller anrichten und mit einigen Keimlingen und gezupftem Thymian garnieren.