

Warmer Wintersalat auf Weizenfladen



Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Wraps
- 1 Salatherz
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 Paprikaschote, rot oder gelb
- 1 Zwiebel, rot, mittelgroß
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- Shrimps, geschält - Menge nach Wunsch, z.B. 4-5 größere
- ein paar Chilifäden

Für das Dressing:

- 125 Joghurt 1,5% Fett, ohne Zusätze
- 1/2 Zitrone - Saft davon
- 1 Pr. Zucker
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- Basilikum oder Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Zunächst das Gemüse, den Salat und das Basilikum (oder Petersilie) waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Salatherz in Streifen schneiden. Paprikaschote und Tomaten entkernen. Zusammen mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Basilikum in Streifen schneiden. Garnelen waschen und ggf. noch den Darm entfernen.

Yoghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Kichererbsen und die Salatstreifen in einer Schüssel geben, mit Salz & Pfeffer würzen und durchmischen.

Weizenfladen im Ofen entsprechend der Packungsangabe aufbacken. Ganz wichtig, unbedingt mit Alufolie abdecken, sonst werden sie hart!!

Garnelen etwa 1 Minute in Salzwasser aufkochen, wenn sie vorgegart sind, wenn sie roh sind 2 Minuten.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomaten dazugeben, nur kurz darin schwenken. Das Gemüse soll nur warm werden, nicht gar, mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Fladen auf Teller legen, etwas vom Dressing auf darauf streichen. Mit Gemüse, Kichererbsen und Salat sowie Basilikum anrichten. Shrimps daraufsetzen. Restlichen Yoghurt dazu platzieren. Zum Schluß mit ein paar Chilifäden bestreuen. Fertig!

Guten Appetit!! 😊