

# Quinoa-Wrap mit Gemüse und Schinken

## Rezept





## Zubereitung:

- Quinoa mit heißem Wasser waschen und in der doppelten Menge gesalzenem Wasser 10 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend ca. 15. Minuten quellen lassen.
- Paprika und Zucchini waschen und schneiden.
- Knoblauch klein schneiden.
- Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Kräuter fein hacken.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
- Gemüse und Kräuter in die Pfanne dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Quinoa mit dem gerösteten Gemüse in eine Schüssel geben.
- Frischkäse unter die Masse heben.
- Geschnittenen Schinken (oder vegetarische/vegane Alternative) hinzufügen.
- Die Masse auf die Tortillas streichen und einrollen.

## Zutaten:

(für 4 Portionen)

- 8 Tortillas
- 150 g Quinoa
- 2 Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Schinken (alternativ: Feta, Halloumi, Tofu oder Hülsenfrüchte)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 fettarmer Frischkäse
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer