



> Kreative Wraps —  
die Füllung <

UND DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 1/3 Häuptel Endiviensalat
- 2 Paradeiser (Tomaten)
- 1 Paprika
- 1/2 Apfel
- 1/2 Packung Mozzarella
- 1/3 Dose Kidneybohnen
- 1/2 Dose MSC-Thunfisch
- 1/3 Dose Zuckermais
- 10 Wraps
- 85 g Gouda (in Scheiben)
- 1/3 Packung BIO-Putenschinken (in Scheiben)

UTENSILIEN:

- 8 Schüsseln für Mais, Kidneybohnen, Mozzarella, Thunfisch, Paprika, Tomaten, Salat und Apfel
- Messer
- Arbeitsbretter
- Sieb [zum Salatwaschen]
- Zahnstocher [zum Befestigen der Wraps]

**So einfach geht's:**

1.

Wasche den Salat, die Paradeiser, die Paprika und den Apfel und schneide das Obst und Gemüse sowie den Mozzarella in kleine Würfel. Gib jede Zutat jeweils in eine Schüssel.

2.

Tropfe Bohnen, Thunfisch und Mais ab und fülle alles jeweils in eine Schüssel.

3.

Packe den Käse, den Schinken und die Wraps aus. Lege alles auf ein Tablett.

4.

Richte alle Zutaten schön am Buffettisch an. Stell die Zahnstocher dazu – **fertig zum Befüllen!**



> Kreative Wraps –  
die Saucen <

## UND DAS BRAUCHST DU

### **... für die Joghurt-Kräuter-Sauce:**

- 170 g Naturjoghurt
- 1/2 Zehe Knoblauch, gepresst
- Kräuter (z. B. Kresse, Petersilie, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

### **... für die Salsa-Sauce:**

- ungefähr 2–3 Paradeiser oder gewürfelte Tomaten aus dem Packerl
- halbe Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- frische Basilikumblätter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Oregano
- 1/2 Teelöffel Honig
- 1/2 Esslöffel Ketchup
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

### UTENSILIEN:

- 2 Schüsseln
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- Arbeitsbretter
- Messer

### **Die Joghurt-Kräuter-Sauce:**

1. Gib das Naturjoghurt in eine Schüssel und presse den Knoblauch hinein.
2. Schneide oder zupfe die Kräuter klein.
3. Schmecke die Sauce mit Salz, Pfeffer und den Kräutern ab. Rühr, bevor du kostest, alles gut um.
4. Stelle die Sauce zu den anderen Zutaten am Buffettisch – **fertig zum Befüllen!**

### **Die Salsa-Sauce:**

1. Wasche die Paradeiser (Tomaten) gut ab und entferne den Stielansatz und alle grünen Teile. Schneide die Paradeiser in kleine Würfel.
2. Schäle die Zwiebelhälfte und den Knoblauch. Schneide beides in sehr feine Stücke.
3. Gib die geschnittenen Paradeiser, Knoblauch und den Zwiebel in eine Schüssel. Hacke das Basilikum fein und vermische es mit den restlichen Zutaten.
4. Gieße die überschüssige Flüssigkeit (die sich in der Schüssel gesammelt hat) ab, bevor du weiterarbeitest. Erst dann gib Olivenöl, Oregano, Honig und Ketchup zu deiner Sauce. Rühre gut um und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. – **fertig!**