Rezept: Vollkornwraps mit Räucherlachs

Hörbeispiel 5: Wraps belegen und rollen

Länge: 01: 47 Min.

Sprechertext:

Zum **Füllen** stellt ihr folgende Arbeitsgeräte bereit:

2 große Teller,

1 Frühstücksmesser,

1 Schneidbrett,

1 Gabel,

1 scharfes Messer,

6 Blatt Butterbrotpapier

Dann legt ihr einen Wrap auf einen großen Teller, bestreicht ihn mit Frischkäse. Dann streut ihr etwas Kresse und Frühlingsröllchen darauf. Anschließend zerteilt ihr eine Scheibe Räucherlachs in kleine Stücke gebt sie auf den Wrap und legt ein Salatblatt darüber. Nun rollt ihr den Wrap stramm auf und wickelt ihn in Butterbrotpapier ein. Den Wrap schräg in der Mitte durchschneiden und mit etwas Salat oder Kresse auf einem Teller anrichten. Das Ganze wiederholt ihr nun fünf Mal.

Tonsignal

Danach räumt ihr noch die Küche auf. Solange stellt ihr die Wraps zugedeckt in den Kühlschrank.

Tonsignal

Lasst es euch schmecken. Guten Appetit wünschen euch Anne, Barbara, Celine, Dennis und Erik!

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Präsident, Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 – 0

© BLE2018 / Rezepte aufs Ohr / Bestell Nr. 1699 / www.bzfe.de