



Veganer Linsenwrap mit Joghurt

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 größere Wraps
- 50 g rohe Rote Linsen
- 175 ml Gemüsebrühe

Salatmix:

- 2 geviertelte Kirschtomaten
- 2 Salatblätter
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- ½ gewürfelte Paprika
- 2 EL gehackte Petersilie oder Koriander
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl (z.B. Rapsöl)

Joghurtsauce:

- 120 g Sojajoghurt pur
- 1 kleine geriebene Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Agavendicksaft
- 1 EL gehackte Petersilie frisch oder getrocknet

ZUBEREITUNG | ETWA 20 MINUTEN

1. **Linsen zubereiten:** Gemüsebrühe aufkochen und die Linsen darin in etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Danach über ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. **Joghurtsauce:** Petersilie, Sojajoghurt und Knoblauch miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Kalt stellen.
3. **Salatmix:** Salatblätter waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Tomate, Zwiebel, Paprika und Petersilie vorbereiten. Das geschnittene Gemüse, Petersilie, Zitronensaft und Öl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. **Wraps belegen:** Wraps jeweils mit etwa 2 EL Joghurtsauce bestreichen. Mit Salat-Mix und Linsen belegen, zusammenrollen und servieren.

Tipp: Die restliche Joghurtsauce als Dip dazu reichen.

