

# Vegetarischer Wrap mit Tzatziki

## Kurzbeschreibung

Ein Wrap mit frischem Gemüse und cremigem Tzatziki, perfekt für eine schnelle Mahlzeit.

## Kategorien

Hauptgericht, Vegetarisch, Sommer, Brot-Snack

## Personenanzahl

3 Personen

## Schwierigkeitsgrad

Einfach

## Zeitangaben

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit: ca. 35 Minuten

## Zutaten

- 3 Wraps
- 175 g Tomaten
- 100 g Salatgurke
- 75 g grüne Paprika
- 60 g rote Zwiebel
- 50 g Eisbergsalat
- 100 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer

### Für das Tzatziki:

- 1 ½ Knoblauchzehen
- 100 g Salatgurke
- 125 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- ½ EL Olivenöl
- ½ EL Weißweinessig
- ½ EL Dillspitzen
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden.
2. Salatgurke waschen und würfeln.
3. Paprikaschoten waschen, Stielansätze entfernen, Samen und Scheidewände entfernen.
4. Paprikaschoten und Zwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden.
5. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden.
6. Feta in Stücke schneiden.
7. Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Eisbergsalat und Feta in einer Schüssel mischen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Wraps in der Pfanne ca. 1 - 2 Minuten erhitzen.
10. Wraps mit der Fetamischung belegen.

## Vegetarischer Wrap mit Tzatziki, Jan Hirscher

11. Für den Tzatziki Knoblauch hacken.
12. Salatgurke schälen, Kerne entfernen und fein reiben.
13. Knoblauch, Gurke, Joghurt, Salz, Pfeffer, Essig und Öl in einer Schüssel vermischen.
14. Mit Dillspitzen verfeinern.
15. Wraps mit Tzatziki serviereti

### Optional: Tipps & Variationen

Anstelle von Feta-Käse kann auch Mozzarella verwendet werden.

Das Tzatziki kann auch mit griechischem Joghurt zubereitet werden.

Für eine schärfere Variante kann dem Tzatziki etwas Chili hinzugefügt werden.