

Garnelen-Gurken-Wrap mit Papaya und Sesam-Quark



Zutaten für 2 Personen

- > 2 Salatblätter, z. B. Eisberg
- > ½ Papaya
- > ½ Salatgurke, Bio
- > 1 Handvoll Koriandergrün
- > 1 kleine, rote Chilischote
- > 1 Stück frischer Ingwer, 2 cm
- > 1 Knoblauchzehe
- > 150 g Shrimps, küchenfertig
- > 1 EL Pflanzenöl
- > 1 – 2 EL Limettensaft
- > Sojasauce
- > 75 g Quark
- > 1 EL Sesamsamen
- > 1 TL Sesamöl, geröstet
- > 2 Weizentortillafladen

Zubereitung in 20 Minuten

- 1 Die Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Die Papaya schälen, die Gurke waschen, längs halbieren, von beiden die Kerne ausschaben und das Fruchtfleisch stifteln. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Die Chili waschen, trocken tupfen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Shrimps waschen und trocken tupfen. In heißem Öl mit Chili, Ingwer und Knoblauch 2-3 Minuten braten. Mit dem Limettensaft und Sojasauce beträufeln und abschmecken. Von der Hitze nehmen.
- 2 Den Quark mit dem Sesam und dem Sesamöl verrühren. Auf die Wraps streichen, mit dem Salat, Papaya, Gurke, Koriandergrün und den Garnelen belegen und einrollen. Nach Belieben schräg halbiert servieren.

