

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Fruchtige Chinakohl-Wraps

**Zutaten:** 4 Tortillafladen,  $\frac{1}{2}$  mittelgroßer Chinakohl (ca. 400 g), 2 Orangen, 4 getrocknete Feigen oder anderes Trockenobst (ca. 75 g), 30 g Haselnusskerne, 1 Limette, 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Tortillafladen einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft: 80 °C, Gas: Stufe 1) etwa 10 Minuten erwärmen.

Inzwischen Chinakohl halbieren, vom Strunk befreien, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Orangen so schälen, dass alles Weiße dabei mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und grob würfeln; Trennhäute über einer Schüssel gut ausdrücken und den Saft dabei auffangen.

Feigen von den Stielansätzen befreien, fein würfeln und unter den Orangensaft mischen.

Haselnüsse mit einem großen Messer hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Limette halbieren, auspressen und den Saft in einer großen Schüssel mit Joghurt, Honig und den angerösteten Haselnüssen verrühren. Salzen und pfeffern. Chinakohl, Orangen und Feigen untermischen.

Tortillafladen aus der Folie nehmen und mit dem Chinakohlsalat belegen.

Jeweils fest aufrollen und schräg halbieren. Mit Zahnstochern fixieren und servieren.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team  
[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com)