

## GRILLGEMÜSEWRAPS

### Zutaten (4 Portionen)

#### Grillgemüse

1 Melanzani  
2 kleine Zucchini  
1 rote Paprika  
3 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano  
Salz, Pfeffer



#### Hummus

200 g rohe Kichererbsen über Nacht in Wasser eingeweicht (alternativ: Kichererbsen aus der Dose)  
2 EL Sesammus (optional)  
2 EL Olivenöl  
Saft von einer Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
½ TL Koriander gemahlen  
Salz, Pfeffer

#### Wraps (8 Stück)

200 g Dinkelvollkornmehl  
260 g Dinkelweißmehl  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
225 ml Wasser

100 g Feta  
gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Für den Humus die eingeweichten Kichererbsen abseihen und in frischem Wasser kochen, bis sie weich sind. (alternativ können auch Kichererbsen aus der Dose verwendet werden)
2. Die gekochten Kichererbsen abseihen und mit Sesammus, Olivenöl, Gewürzen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig pürieren – dazu ist evtl. die Zugabe von ein paar Esslöffeln Wasser notwendig.
3. Für die Wraps, Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl, Olivenöl, Salz und Wasser mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, mit Öl bepinseln und ca. 15 Minuten rasten lassen.

4. In der Zwischenzeit, das Grillgemüse vorbereiten. Dazu das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und das Gemüse ca. 20 Minuten backen. Alternativ kann das Gemüse auch in Scheiben geschnitten, mit Olivenöl, Kräuter und Gewürze bestrichen und auf dem Griller gegrillt werden.
6. Aus dem Teig nun 8 gleich große Kugeln formen und jeweils zu Pfannengroßen, runden dünnen Fladen ausrollen.
7. In einer beschichteten Pfanne die Wraps von jeder Seite ohne Öl nur kurz backen. Werden sie zu lange gebacken, werden sie knusprig und sie lassen sich nicht einrollen.
8. Die fertigen Wraps mit Hummus bestreichen, das Grillgemüse darauf verteilen, Feta darüber bröckeln, mit gehackter Petersilie bestreuen und einrollen.