AOK-KochWerkstatt: Schmorgemüse in Wraps

Zutaten für 2 Personen	
1	**Zwiebel (falls verträglich)**
2	**Knoblauchzehen (falls verträglich)**
1	**Zucchini**
1	**Aubergine**
100 g	**Champignons**
200 g	**Cocktailtomaten**
3 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Honig**
1 TL	**Salz**
1 EL	**Zitronensaft**
	Pfeffer
2	**Wraps**
200 g	**griechischer Joghurt**

Zubereitung
Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Zucchini und die Aubergine ebenfalls fein würfeln. Pilze putzen und vierteln, besonders große Champignons achteln. Cocktailtomaten halbieren.
2 EL Öl erwärmen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Restliches Gemüse mit Honig und Salz zugeben, alles gut vermischen. Gemüse mit geschlossenem Deckel ca. 15 – 20 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren.
Zitronensaft und restliches Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Wraps nach Packungsangabe erwärmen, mit Joghurt bestreichen und mit dem Gemüse füllen.

10 Minuten + 20 Minuten Kochzeit

Guten Appetit!

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

222022_KS