



Kulinarische Mittagspause

Benötigte Geräte:

- Schneidebrett
- Messer
- Wasserkocher
- Löffel
- 1 Box oder Schüssel mit Deckel
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel für die Mayonnaise
- 1 Sieb
- 1 Beutel

Benötigte Lebensmittel:

- 1 Packung dünne Glasnudeln
- Wrap-Fladen
- Cashewkerne
- Sesam
- Sesampaste (Tahin)
- Sojasoße
- Mayonnaise
- heller Essig (Reisessig ist ideal, muss aber nicht)
- Sesamöl (oder ein neutral schmeckendes Öl)
- 1/2 Gurke
- 1 Zitrone
- 1 kleinen Kopf Baby-Romana-Salat
- 1 Stängel Frühlingslauch
- 1 Spitzpaprika
- 1 Stück Ingwer
- 1 daumenlanges Stück Rettich
- 1/2 Chinakohl
- Chiliflocken
- Salz
- weitere Gewürze: z.B. Knoblauch, Paprikapulver, geräucherte Paprika, Chiliflocken, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Im Wasserkocher Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Glasnudeln in die große Box geben und dann mit dem heißen Wasser übergießen. Mit einer Gabel etwas durchmischen, bis sich die Glasnudeln voneinander lösen. Anschließend zur Seite stellen.
- 2) Den Chinakohl der Länge nach halbieren, dann den Strunk dreieckig rausschneiden. Die Blätter im Anschluss auseinandernehmen und auf einen Stapel legen. Harte Blattteile herausschneiden, den Rest entweder zerreißen oder grob kleinschneiden. Kurz waschen und in den Plastikbeutel geben. Mit Sesamöl, Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen nach Wahl, z.B. Knoblauch, Paprikapulver,

geräucherter Paprika würzen und dann im Beutel alles miteinander verkneten, bis der Kohl weich ist. Im Anschluss zur Seite stellen und ziehen lassen.

- 3) Die Gurke der Länge nach halbieren. Anschließend noch mal halbieren und die Kerne herausschneiden und dann in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 2 Spritzern Reissessig, Chili & Salz in die kleine Box oder Schüssel geben, durchmischen und zur Seite stellen.
- 4) Für die Sesammayonnaise ca. 3 EL Mayonnaise mit 1 EL Sesampaste, Sesam Sojasauce und Zitronensaft vermischen und zur Seite stellen.
- 5) Das Gemüse vorbereiten:
 - a. Alle Gemüse waschen.
 - b. Den Rettich schälen, dünne Scheiben der Länge nach herunterschneiden und diese in Streifen schneiden
 - c. Die Paprika ebenfalls in Streifen oder Würfel schneiden
 - d. Den Ingwer mit einem kleinen Teelöffel putzen und dann reiben oder hacken.
 - e. Den Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden.
 - f. Den Salatkopf vierteln und in Streifen schneiden.
- 6) Die Glasnudeln abseihen und abtropfen lassen. Zurück in die Box geben und mit ein wenig Sojasoße würzen. Es ist normal, dass sich unten ein Teil der Sojasoße sammelt.

Fertigstellung des Wraps:

- 1) Den Wrapfladen flach vor uns auf ein sauberes Brett legen. Sollte er sehr trocken sein, ihn kurz mit der nassen Hand von allen Seiten bestreichen und dann in eine heiße Pfanne oder die Mikrowelle geben.
- 2) Den Fladen großflächig mit der Sesammayonnaise bestreichen. Wichtig: Auch die Ränder bestreichen, sonst klebt der Wrap später schlechter.
- 3) Auf 6 Uhr mit Tendenz zur Mitte (ca. 3 cm vom Rand weg) zuerst den Salat, danach alle anderen Gemüse inklusive des Chinakohls und der Gurken verteilen. Nun auch die Cashewkerne darüberstreuen. Alles sollte auf dem Wrapfladen mittig bleiben, sodass die Ränder frei sind.
- 4) Zum Schluss die Glasnudeln noch mal mischen und oben drauf geben.
- 5) Die linken und rechten Ränder des Wraps leicht überlappend zusammenlegen und mit den Zeigefingern festhalten.
- 6) Die Daumen drücken nun die Unterseite des Wraps um, während die Zeigefinger den Teig zusammenhalten.
- 7) Nun weiterrollen. Mit den kleinen Fingern darauf achten, dass der Wrapfladen nach oben nicht wieder ausläuft, sondern alles in einer Linie bleibt.
- 8) Zum Schluss das Ende etwas kräftiger zusammendrücken und den Wrap bis zum Servieren darauf liegenlassen.
- 9) Zum Servieren nun mit einem Messer schräg durchschneiden oder direkt essen.

Guten Appetit!

