

Spitzkohl Wrap mit Pomelo und gegrillter Ananas

Für den Wrap

4 Stück Wraps aus dem Supermarkt

1/2 kleinen Spitzkohl

1 rote Paprikaschote, bitte schälen

1 gelbe Paprikaschote, bitte schälen

1 rote Zwiebel

1/4 Pomelo

1/2 Ananas

4- 5 Korianderzweige

3- 4 Minzzweige

50g gesalzene Erdnüsse

4 EL Sweet Chili Soße

2 EL Soja Soße

4 EL Sesamöl

3 EL Sonnenblumenöl

2- 3 EL Reisessig

Salz, Pfeffer, Zucker



FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRA Nr. 20561 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer

www.lafer.de · e-Mail: tabledor@lafer.de

© Johann Lafer

LAFER

TABLE D'OR



1. Ein Teil der Ananas in Scheiben schneiden die andere Hälfte in den Kühlschrank geben. Den Grill für mittlere bis starke Hitze vorbereiten.
2. Die Ananas Scheiben mit geschlossenem Deckel bei direkter Hitze kurz Grillen sodass Sie ein schönes Grill Aroma bekommen.
3. Pomelo großzügig schälen, das Fruchtfleisch in Segmente zerpfücken. Die gegrillten Ananasscheiben in Würfel schneiden und mit der Pomelo zusammen in eine Schüssel geben. Spitzkohl und den bunten Paprika, rote Zwiebel, in feine Streifen schneiden und dazu geben. Koriander und Minze zupfen, grob hacken und mit den Erdnüssen in den Salat geben. Den Salat mit Reissig, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Soja Soße, Sweet Chili Soße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Die Wraps mit etwas Salat füllen die Ränder einschlagen und Straff aufwickeln. Die gerollten Wraps kurz auf den Grill geben, damit sie leicht warm werden und direkt gegessen werden können.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental

Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRA Nr. 20561 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer

www.lafer.de · e-Mail: tabledor@lafer.de

© Johann Lafer

A handwritten signature in blue ink that reads 'Johann Lafer'. The signature is written in a cursive style and is enclosed within a simple, hand-drawn oval outline.

LAFER

TABLE D'OR