

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
432 kcal

**KOHLENHYDRATE**  
37,5 g

**FETT**  
10,3 g

**EIWEISS**  
43,8 g

**BALLASTSTOFFE**  
4,4 g

# Cevapcici-Wrap mit Joghurtsoße

## Zubereitung (20 Min.)

1. Knoblauchzehe und Zwiebel pressen und in eine Schüssel geben. Fleisch, Cevapcici-Gewürz, gehackte Petersilie und Paprikapulver zugeben, ein wenig salzen und verkneten.
2. Fleischmasse in kleine Cevapcici-Röllchen formen. Cevapcici auf ein Blech legen und im Ofen 7 Minuten mit 200°C Oberhitze garen.
3. Gurke schälen. Ein Drittel für die Soße raspeln und salzen. Restliche Gurke in Scheiben hobeln für die Wraps. Tomaten halbieren. Salat waschen und zupfen. Die Schalotte abziehen und vierteln.
4. Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe, Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen, gesalzene Gurke ein wenig auspressen und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wrap kurz im Ofen anwärmen, dann mit Salat, Tomaten, Schalotte und Gurkenscheiben belegen. Cevapcici darauf legen. Eine Seite des Wraps einschlagen, dann mit der Füllung aufrollen, sodass eine Seite offen bleibt. Joghurtsoße separat servieren.

## Zutaten

1 Knoblauchzehe  
1 rote Zwiebel, klein (ca. 40 g)  
150 g Rinderhackfleisch, mager  
1/4 Gurke (ca. 140 g)  
10 Cocktailtomaten (ca. 110 g)  
1 Handvoll Salat, nach Wahl  
1 Schalotte (ca. 20 g)  
1 Tortilla-Wrap, Vollkorn  
etwas Cevapcici-Gewürz  
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
2 EL Petersilie, gehackt

### Joghurtsoße

75 g Naturjoghurt 1,5 % Fett  
ein Spritzer Zitronenfruchtsaft  
ein Schuss Olivenöl  
Salz  
Pfeffer