



## Quinoa-Pesto-Wrap mit Avocado

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

4	Tortilla-Wraps	1	Avocado
1 Bund	Basilikum	30 g	Parmesan
30 g	Mandeln		Olivenöl
1	Zwiebel	2	Knoblauchzehen
2	Portobello-Pilze	1 Hdv.	Rotkohl, roh
	Saft einer 1/2 Limette	1 TL	Ahornsirup o. Honig
1 EL	Sojasoße	100 g	Quinoa (trocken)
	Salz und Pfeffer		

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Knoblauchzehen, Basilikum, Mandeln und Parmesan in einen Mixer geben und unter langsamer Zugabe von Öl ein Pesto herstellen.
2. Avocado in Stifte schneiden.
3. Zwiebel fein hacken und leicht anschwitzen. Die Pilze in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben.
4. Quinoa kochen, mit den Zwiebeln mischen und abkühlen lassen.
5. Rotkohl fein schneiden und in einem Dressing aus Sojasoße, Ahornsirup und Limettensaft kurz marinieren.
6. Wraps mit etwas Pesto bestreichen und mit den restlichen Zutaten füllen. Eng wickeln und servieren.

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du

kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Quinoa-Pesto-Wrap mit Avocado

Stand 13.06.2023