

## Wraps gefüllt mit Roter Linsen – Salat

### Zutaten

160 g	Linsen, rot
1 Dose	Mais
4	Lauchzwiebel(n)
2	Tomate(n)
2 EL	Balsamico
100g	Rucola Salat
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Körniger Frischkäse
1 Pck	Wraps

### Zubereitung

Die Linsen gründlich waschen, in ca. 400 ml Wasser zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr max. 15 Minuten köcheln lassen (nicht zulange).

Den Mais gut waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln von den äußeren Schichten befreien und in feine Ringe schneiden. Die Tomate würfeln. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Linsen kalt abschrecken und mit den restlichen Zutaten mischen.

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit den Salat füllen und einrollen.