



Walnuss-Wraps mit Sellerie



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 512,8 kcal	Fett: 30,4 g
Eiweiß: 12,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,6 g
Kohlenhydrate: 49,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 25,8 g

Zubereitung:

- Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Nach Belieben grob hacken und beiseitestellen. Den Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen, vierteln, die Kerne entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und samt der Stängel grob hacken. Die Limette abbrausen, trockenreiben, etwas Schale abreiben, die Frucht halbieren und Saft auspressen.
- Limettensaft (bis auf einen TL für die Avocado), Honig, Walnussöl, Koriander, etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Sellerie, Tomaten und Walnüsse dazu geben und vermischen. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in dünne Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
- Die Tortilla Fladen kurz auf jeder Seite in der beschichteten Pfanne ohne Fett erwärmen. Den Selleriesalat in einem Streifen in der Mitte anrichten, einige Scheiben Avocado darauflegen, mit Limettenabrieb bestreuen und die Fladen aufrollen. Zum Servieren nach Belieben halbieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 100 g kalifornische Walnüsse
- 5 Stangen Staudensellerie
- 5 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Bund Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Honig
- 1 - 2 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Avocado
- 4 Weizentortilla Fladen