

Wraps mit Bohnen-Gulasch



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Pck. Wraps vom Discounter• 1 Dose Rote Kidneybohnen• 1 Dose Bohnen• 1 Zwiebel• 1 Knoblauchzehe• 4 EL Öl• 3 TL Paprikapulver• 1 Dose Tomaten, stückig• 1 Würfel Gemüsebrühe• 1 TL Zucker• Etwas Eisbergsalat• Etwas geriebener Käse	<ol style="list-style-type: none">1. Bohnen in Sieb mit Wasser abwaschen und abtropfen lassen.2. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen und Zwiebeln mit Knoblauch und Paprikapulver anbraten.3. Tomaten sowie Brühwürfel, Zucker und halbe Dose Wasser hinzugeben. 15 Minuten leicht köcheln lassen.4. Dann Bohnen hinzugeben, umrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.5. Wraps nach Packungsanleitung zubereiten. Bohnen-Gulasch auf Wrap geben und mit geschnittenem Eisbergsalat und Käse garnieren.