Das große

Salat-Wrap-Kochbuch

zum Abnehmen

100 schnelle Low-Carb-Wraps mit viel Protein – frische & sättigende Rezepte für Alltag, Meal Prep und unterwegs

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Grundlagen – Salat-Wraps einfach erklärt 6

Was sind Salat-Wraps? 7
So bleiben die Wraps stabil und knackig 9
Zutaten clever austauschen 13
Salat-Wraps für unterwegs richtig verpacken 13
Meal Prep: vorbereiten, lagern und frisch halten 14
Häufige Fehler und wie du sie vermeidest 14
Die einfache Salat-Wrap-Formel 15

Teil 1 – Frühstücks-Wraps 16

1. Ei-Avocado-Sprossen-Frühstücks-Wrap 17
2. Rührei-Spinat-Wrap 17
3. Hüttenkäse-Gurken-Wrap 18
4. Putenbrust-Ei-Wrap 18
5. Tomaten-Mozzarella-Frühstücks-Wrap 19
6. Lachs-Frischkäse-Wrap mit fermentierter Karotte 19
7. Kräuterquark-Paprika-Wrap 20
8. Omelett-Gemüse-Wrap 20
9. Avocado-Hüttenkäse-Wrap 21
10. Ei-Feta-Rucola-Wrap 21

Teil 2 – Geflügel 22

11. Klassischer Hähnchen-Salat-Wrap 23
12. Hähnchen-Avocado-Wrap 23
13. Mediterraner Hähnchen-Sprossen-Wrap 24
14. Hähnchen-Caesar-Wrap 24
15. Paprika-Hähnchen-Wrap 25
16. Hähnchen-Gurken-Joghurt-Wrap 25
17. Curry-Hähnchen-Wrap 26
18. Hähnchen-Feta-Wrap 26
19. Zitronen-Kräuter-Hähnchen-Wrap 27
20. Hähnchen-Tomaten-Mozzarella-Wrap 27
21. Putenbrust-Avocado-Wrap 28
22. Puten-Paprika-Wrap 28
23. Puten-Feta-Wrap 29
24. Enten-Wrap mit Orangen-Dressing 29
25. Perlhuhn-Granatapfel-Salat-Wrap 30

Teil 3 – Rotes Fleisch & Hackfleisch 31

26. Rinderhack-Tomaten-Wrap 32
27. Cheeseburger-Salat-Wrap 32
28. Rindfleisch-Paprika-Wrap 33
29. Mexikanischer Hackfleisch-Wrap 33
30. Rind-Avocado-Wrap 34
31. Rinderstreifen-Gurken-Wrap 34
32. Mediterraner Rindfleisch-Feigen-Wrap mit Ziegenkäse 35

33. Hackfleisch-Feta-Wrap 35
34. Würziger Taco-Salat-Wrap 36
35. Kalb-Kräuter-Wrap 36

Teil 4 – Fisch & Meeresfrüchte 37

36. Lachs-Avocado-Wrap 38
37. Räucherlachs-Gurken-Wrap 38
38. Thunfisch-Joghurt-Wrap 39
39. Thunfisch-Ei-Wrap 39
40. Mediterraner Thunfisch-Wrap 40
41. Garnelen-Avocado-Wrap 40
42. Sardinen-Gurken-Wrap 41
43. Zitronen-Lachs-Wrap 41
44. Lachs-Frischkäse-Kräuter-Wrap 42
45. Garnelen-Paprika-Wrap 42

Teil 5 – Vegetarische Protein-Wraps 43

46. Feta-Tomaten-Wrap 44
47. Mozzarella-Rucola-Wrap 44
48. Hüttenkäse-Paprika-Wrap 45
49. Ei-Avocado-Wrap 45
50. Kräuterquark-Gurken-Wrap 46
51. Halloumi-Gemüse-Wrap 46
52. Tofu-Avocado-Wrap 47
53. Würziger Tofu-Paprika-Wrap 47
54. Mediterraner Tofu-Wrap 48
55. Ei-Feta-Spinat-Wrap 48
56. Sojaschnetzel-Wrap 49
57. Mozzarella-Pesto-Wrap 49
58. Grillgemüse-Feta-Wrap 50
59. Ei-Gurken-Kräuter-Wrap 50
60. Halloumi-Tomaten-Wrap 51

Teil 6 – Extra proteinreich 52

61. Hähnchen-Hüttenkäse-Power-Wrap 53
62. Pute-Ei-Protein-Wrap 53
63. Thunfisch-Hüttenkäse-Wrap 54
64. Lachs-Ei-Wrap 54
65. Rinderhack-Ei-Wrap 55
66. Hähnchen-Feta-Ei-Wrap 55
67. Tofu-Hüttenkäse-Wrap 56
68. Putenbrust-Mozzarella-Wrap 56
69. Garnelen-Ei-Avocado-Wrap 57
70. Hähnchen-Skyr-Kräuter-Wrap 57

Teil 7 – Unter 300 Kalorien 58

71. Gurken-Hüttenkäse-Wrap 59
72. Puten-Gurken-Wrap 59
73. Leichter Thunfisch-Wrap 60
74. Hähnchen-Tomaten-Wrap 60
75. Ei-Spinat-Wrap 61
76. Seidentofu-Gemüse-Wrap 61
77. Garnelen-Gurken-Wrap 62
78. Kräuterquark-Paprika-Feigen-Wrap 62
79. Lachs-Gurken-Wrap 63

80. Mediterraner Gemüse-Wrap 63

Teil 8 – Meal-Prep & Büro 64

81. Meal-Prep Hähnchen-Wrap 65
82. Puten-Avocado-Büro-Wrap 65
83. Thunfisch-Gurken-Meal-Prep-Wrap 66
84. Mediterraner Feta-Wrap to go 66
85. Hähnchen-Chinakohl-Erdnuss-Wrap to go 67
86. Tofu-Gemüse-Meal-Prep-Wrap 67
87. Rindfleisch-Spargel-Pinienkern-Wrap to go 68
88. Ei-Hüttenkäse-Büro-Wrap 69
89. Thunfischsteak-Ziegenfrischkäse-Wrap to go 69
90. Hähnchen-Avocado-Meal-Prep-Wrap 70

Teil 9 – Würzig & international 71

91. Mexikanischer Taco-Wrap 72
92. Mediterraner Hähnchen-Feta-Wrap 72
93. Curry-Puten-Wrap 73
94. Asia-Tofu-Wrap 73
95. Jackfruit-Cashew-Wrap 74

Teil 10 – Blitzrezepte unter 15 Minuten 75

96. Putenbrust-Frischkäse-Wrap 76
97. Thunfisch-Avocado-Wrap 76
98. Hüttenkäse-Tomaten-Wrap 77
99. Ei-Gurken-Wrap 77
100. Lachs-Avocado-Blitz-Wrap 78

Bonus – Noch leichter durch den Alltag 79

20 eiweißreiche Zutaten für Salat-Wraps 84
20 Low-Carb-Gemüsesorten im Überblick 85
Die besten Salatblätter für stabile Wraps 85
15 schnelle Protein-Booster 86
10 leichte Dressings und Saucen 87
Meal Prep für 3 Tage 91
So bleiben vorbereitete Zutaten länger frisch 92
Zutaten einfach austauschen 92
Rezeptregister nach Hauptzutaten 96

Schlusswort 101

Vorwort

Frisch gewickelt, leicht genossen

Manchmal sind es gerade die einfachen Ideen, die den Alltag leichter machen.

Salat-Wraps gehören genau dazu. Statt eines klassischen Tortilla-Fladens verwendest du große, knackige Salatblätter und füllst sie mit Gemüse, einer guten Eiweißquelle und einer passenden Sauce. So entstehen unkomplizierte Mahlzeiten, die frisch schmecken, schnell zubereitet sind und sich immer wieder neu kombinieren lassen.

Vielleicht möchtest du bewusster essen, deine Kohlenhydratzufuhr reduzieren oder einfach mehr Gemüse in deinen Alltag bringen. Vielleicht suchst du auch nach schnellen Rezepten, die sättigen, ohne schwer im Magen zu liegen.

Dann können Salat-Wraps eine praktische Ergänzung für deine Küche sein.

Das Schöne daran: Du brauchst keine komplizierten Zutaten und keine besonderen Küchengeräte. Viele Rezepte lassen sich mit Lebensmitteln zubereiten, die du ohnehin regelmäßig verwendest. Hähnchen, Eier, Fisch, Tofu, Hüttenkäse, Gemüse, Kräuter und ein leichter Dip reichen oft schon aus.

Dabei geht es nicht darum, klassische Wraps grundsätzlich zu ersetzen. Salat-Wraps sind vielmehr eine weitere Möglichkeit, abwechslungsreich zu essen und Mahlzeiten flexibel an deine persönlichen Vorlieben anzupassen.

In diesem Buch findest du **100 schnelle Low-Carb-Salat-Wraps mit viel Protein** – vom Frühstück über unkomplizierte Mittag- und Abendgerichte bis hin zu Meal-Prep-Ideen für Büro und unterwegs.

Viele Rezepte sind so aufgebaut, dass du einzelne Zutaten problemlos austauschen kannst. Aus Hähnchen kann Pute werden, aus Feta Hüttenkäse und aus Paprika vielleicht Zucchini oder Gurke.

So entsteht aus einem Grundrezept schnell eine neue Variante.

Zusätzlich findest du praktische Hinweise zur Auswahl geeigneter Salatblätter, zur Vorbereitung, zum Verpacken und zur Aufbewahrung. Du erfährst außerdem, wie du Protein, Gemüse und Sauce sinnvoll miteinander kombinierst und wie Salat-Wraps auch vorbereitet noch knackig bleiben.

Mach es dir dabei nicht unnötig kompliziert.

Ein gutes Salatblatt, eine sättigende Füllung und eine Sauce, die alles zusammenbringt – mehr braucht es oft nicht.

Also: Salatblätter bereitlegen, Lieblingsfüllung auswählen und loswickeln.

Salat-Wraps einfach erklärt

Was sind Salat-Wraps?

Salat-Wraps funktionieren nach demselben Grundprinzip wie klassische Wraps: Eine Füllung wird in eine flexible Hülle gegeben, eingerollt oder zusammengefaltet und anschließend direkt aus der Hand gegessen.

Der Unterschied liegt in der Hülle.

Statt eines Tortilla-Fladens verwendest du große Salatblätter. Besonders gut eignen sich stabile Sorten wie Romanasalat oder Eisbergsalat.

Die Blätter werden gewaschen, sorgfältig getrocknet und anschließend beispielsweise mit Fleisch, Fisch, Eiern, Tofu, Käse, Gemüse, Kräutern und Sauce gefüllt.

Dadurch entstehen kleine, frische Mahlzeiten, die sich besonders gut an unterschiedliche Vorlieben anpassen lassen.

Du kannst Salat-Wraps mild oder würzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch und Fisch zubereiten.

Warum Salatblätter eine gute Wrap-Alternative sind

Salatblätter bringen vor allem eines mit: Frische.

Sie sorgen für eine knackige Textur und lassen sich mit sehr unterschiedlichen Zutaten kombinieren. Gleichzeitig enthalten sie im Vergleich zu klassischen Tortilla-Wraps meist deutlich weniger Kohlenhydrate und Kalorien.

Das kann praktisch sein, wenn du deine Mahlzeiten leichter gestalten möchtest.

Ein weiterer Vorteil ist ihre Vielseitigkeit. Du kannst sie mit fast allen Füllungen kombinieren, die du auch aus klassischen Wraps kennst.

Besonders gut funktionieren:

- Hähnchen oder Pute
- Rindfleisch
- Lachs oder Thunfisch
- Garnelen
- Eier
- Tofu
- Hüttenkäse
- Feta
- Mozzarella
- Avocado
- Gurke
- Paprika
- Tomaten
- Karotten

- frische Kräuter

Salat-Wraps lassen sich außerdem in wenigen Minuten zusammenstellen und eignen sich deshalb gut für Tage, an denen wenig Zeit zum Kochen bleibt.

Welche Salatsorten eignen sich am besten?

Nicht jedes Salatblatt lässt sich gleich gut füllen und zusammenrollen.

Ideal sind größere Blätter, die stabil genug sind, eine Füllung zu tragen, gleichzeitig aber flexibel bleiben.

Besonders geeignet sind:

Romanasalat

Die länglichen Blätter sind stabil, knackig und relativ einfach zu befüllen. Die größeren äußeren Blätter eignen sich besonders gut für Wraps.

Eisbergsalat

Eisbergsalat ist sehr knackig und hält auch etwas schwerere Füllungen gut aus. Die Blätter sind allerdings nicht immer leicht voneinander zu lösen.

Kopfsalat

Die Blätter sind weich und flexibel. Sie eignen sich gut für kleinere Wraps oder leichte Füllungen.

Little Gem

Little Gem ist eine kleine Romanasalat-Variante. Die Blätter eignen sich hervorragend für kleine Wraps oder Salat-Boote.

Bataviasalat

Batavia besitzt leicht gewellte, relativ stabile Blätter und kann ebenfalls gut als Wrap-Hülle verwendet werden.

Romanasalat, Eisberg, Kopfsalat & Co. im Vergleich

Welche Sorte am besten geeignet ist, hängt von der Füllung und davon ab, wie du deinen Wrap essen möchtest.

Für große, gut gefüllte Wraps:
Romanasalat oder Eisbergsalat

Für kleine Snacks:
Little Gem

Für besonders weiche Wraps:
Kopfsalat

Für knackige Gemüsefüllungen:
Batavia oder Romanasalat

Romanasalat ist für viele Rezepte besonders praktisch, weil die Blätter groß, stabil und trotzdem gut formbar sind.

Bei schweren oder sehr saftigen Füllungen kannst du zwei Blätter leicht überlappend verwenden.

Salatblätter richtig vorbereiten

Damit deine Salat-Wraps später nicht auseinanderfallen, lohnt sich eine sorgfältige Vorbereitung.

Löse zunächst die Blätter vorsichtig vom Salatkopf. Besonders große äußere Blätter eignen sich gut.

Wasche die Blätter gründlich unter kaltem Wasser.

Anschließend ist das Trocknen besonders wichtig.

Verwende am besten eine Salatschleuder oder tupfe die Blätter vorsichtig mit einem sauberen Küchentuch trocken.

Feuchte Salatblätter können dazu führen, dass Saucen verdünnt werden und die Füllung leichter herausrutscht.

Sehr dicke Blattrippen kannst du vorsichtig etwas flacher schneiden. Dadurch lässt sich das Blatt später leichter rollen oder falten.

So bleiben die Wraps stabil und knackig

Ein guter Salat-Wrap braucht die richtige Balance.

Zu viel Füllung macht ihn schwer zu schließen. Zu viel Sauce sorgt dafür, dass er schnell weich wird.

Als Orientierung gilt:

Fülle das Salatblatt lieber etwas sparsamer und bereite dafür zwei oder drei kleinere Wraps zu.

Platziere die Zutaten möglichst in der Mitte beziehungsweise im unteren Drittel des Blattes.

Bei großen Blättern kannst du anschließend die Seiten leicht einschlagen und das Blatt von unten aufrollen.

Bei kleineren Salatblättern funktioniert häufig eine offene Form besser. Dann wird das Blatt wie ein kleines Schiffchen gefüllt.

Für besonders saftige Füllungen kannst du zwei Salatblätter übereinanderlegen.

Die perfekte Kombination aus Protein, Gemüse und Sauce

Ein guter Salat-Wrap besteht meist aus drei Grundelementen:

1. Eine Proteinquelle

Sie bildet häufig die sättigende Basis des Wraps.

Geeignet sind zum Beispiel:

- Hähnchen

- Pute
- mageres Rindfleisch
- Fisch
- Garnelen
- Eier
- Tofu
- Hüttenkäse
- Skyr
- Feta
- Mozzarella

2. Gemüse

Gemüse sorgt für Volumen, Geschmack und unterschiedliche Texturen.

Gut geeignet sind beispielsweise:

- Gurke
- Paprika
- Tomaten
- Karotten
- Zucchini
- Radieschen
- Frühlingszwiebeln
- Rotkohl
- Spinat
- Kräuter

3. Eine Sauce oder ein Dip

Eine kleine Menge Sauce verbindet die Zutaten miteinander.

Besonders praktisch sind leichte Joghurt-, Skyr- oder Kräutersaucen.

Auch Senf, Zitronensaft, Hummus oder pürierte Avocado können verwendet werden.

Eiweißreiche Zutaten im Überblick

Wenn du deine Salat-Wraps proteinreich gestalten möchtest, solltest du vor allem auf die Hauptfüllung achten.

Geeignete Zutaten sind unter anderem:

Geflügel:
Hähnchenbrust und Putenbrust

Fisch und Meeresfrüchte:
Thunfisch, Lachs und Garnelen

Eier:
gekochte Eier, Rührei oder Omelettstreifen

Milchprodukte:
Hüttenkäse, Skyr, Magerquark, Mozzarella oder Feta

Vegetarische Alternativen:
Tofu, Tempeh oder Hülsenfrüchte in kleinen Mengen

Du kannst auch mehrere Proteinquellen kombinieren.

Ein Wrap mit Hähnchen und Hüttenkäse oder Ei und Thunfisch liefert beispielsweise eine besonders sättigende Füllung.

Low-Carb-Zutaten für den Alltag

Low Carb bedeutet nicht, dass du vollständig auf Kohlenhydrate verzichten musst.

In diesem Buch liegt der Schwerpunkt vielmehr auf Rezepten, bei denen kohlenhydratreiche Wrap-Fladen durch Salatblätter ersetzt werden.

Für die Füllungen eignen sich besonders:

- Salate
- Gurken
- Paprika
- Zucchini
- Tomaten
- Pilze
- Spinat
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Avocado
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Tofu
- Käse
- Kräuter

Bei Saucen lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste, da fertige Dressings teilweise Zucker oder andere süßende Zutaten enthalten können.

Viele Saucen lassen sich jedoch sehr einfach selbst zubereiten.