

Wraps mit fruchtiger und herzhafter Füllung

Für zwei Personen

Für den Wrap-Teig:

250 g Mehl
40 ml Olivenöl

1/3 TL Backpulver

2/3 TL Salz

Für die fruchtige Füllung:

1 Avocado
4 EL Granatapfelkerne
3 EL stichfester Joghurt
1 Bund glatte Petersilie
Öl

1 Mango
1 Zitrone, Saft
20 ml Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz

100 g Feldsalat
1/2 rote Zwiebel
3 EL dunkler Balsamicoessig
1/2 EL Chiliflocken
Pfeffer

Für die herzhafte Füllung:

200 g Räuchertofu
1 entsteinte Dattel
3 EL Sojasauce
3 EL gerebelter Oregano
1/2 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl

1/2 Salatgurke
100 g Feta
2 EL Tomatenmark
2 EL geräuch. Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver
Öl

1/2 Eisbergsalat
200 g Schmand
1 Bund Schnittlauch
1/2 TL Zimt
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Für den Wrap-Teig: Das Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Erst mit einer Gabel verrühren, dann auf einer bemehlten Fläche kneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Vier Kugeln formen, plattdrücken und möglichst dünn ausrollen und mit feuchtem Küchentuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Wraps nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. eine Minute von jeder Seite backen. Anschließend für Weiterverwendung abdecken.

Für die fruchtige Füllung: Zwiebel abziehen, eine Hälfte in feine Streifen schneiden und in Weißweinessig einlegen. Zweite Hälfte für die herzhafte Füllung nutzen.

Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und würfeln und mit Balsamicoessig und Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl von jeder Seite 2 Minuten braten und mit Salz, Pfeffer würzen.

Je zwei Wraps mit Joghurt-Dip bestreichen, mit Feldsalat, Zwiebeln, Mango und Avocado und Granatapfelkernen belegen, einrollen und servieren.

Für die herzhafte Füllung: Zweite Hälfte der roten Zwiebel in feine Streifen schneiden. Räuchertofu grob raspeln und in einer Pfanne mit den roten Zwiebeln in Öl scharf anbraten. Dattel klein schneiden und mitbraten. Mit Oregano, Zimt, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver abschmecken und mit Sojasauce ablöschen.

Schnittlauch klein schneiden. Schmand mit Tomatenmark und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke klein schneiden und mit Weißweinessig und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat kleinschneiden. Feta würfeln.

Je zwei Wraps mit Tomaten-Dip bestreichen, mit Eisbergsalat, Gurke, Feta und gebratenem Räuchertofu belegen, einrollen und servieren.

Lisa Schopf am 27. März 2024