

# Tortilla-Wrap mit Avocado-Tomaten-Mango, Kräuter-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Tortilla:**

225 g Dinkelmehl, Type 630    30 ml neutrales Pflanzenöl     $\frac{1}{2}$  TL Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Füllung:**

1 Avocado	6 Rispentomaten	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Mango	3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 rote Chilischote		

**Für den Kräuterjoghurt:**

400 g Naturjoghurt, 3,5%	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Salsa roja:**

$\frac{1}{2}$ Spitzpaprika	200 g Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette	25 g Jalapeños
1 TL Chilipulver	1 TL Kreuzkümmel	1 EL getrock. Oregano
2 EL Rapsöl	1 Prise brauner Zucker	1 TL Meersalz

**Für die Tortilla:**

Dinkelmehl, Pflanzenöl, Backpulver und Salz mit 110 ml Wasser zu einem glatten Teig rühren und 20 Minuten ruhen lassen. Danach 2 gleich große Kugeln formen und glatt ausrollen. Pfanne erhitzen und Teigfladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen haben.

**Für die Avocado-Tomaten-Mango-Füllung:**

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch entnehmen und würfeln.

Tomaten waschen und vierteln. Mango schälen und würfeln.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken.

Zitrone halbieren und auspressen. Alles miteinander vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und hinzugeben.

**Für den Kräuterjoghurt:**

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Beides mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Salsa roja:**

Spitzpaprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken.

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, Schale abziehen und fein schneiden. Tomaten in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Limette halbieren und auspressen. Nach 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben, mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und weiteren Gewürzen abschmecken. Dann die Masse in ein größeres Gefäß und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Kevin Rathgeber am 02. November 2022