

Calamari-Wrap mit Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Wrap-Brot:

250 g Joghurt	250 g Mehl	1 TL Backpulver
1 EL Meersalz	50 ml Olivenöl	

Für die Füllung:

250 g Calamari-Tuben	75 g Mehl	60 g Chorizo (am Stück)
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Meersalz, Pfeffer, Öl	

Für die Joghurtsauce:

250 g griechischer Joghurt	2 Stiele Minze	2 Stiele Dill
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	

Für den Tomatensalat:

4 reife Rispentomaten	1 kleine rote Zwiebel	2 Stiele Petersilie
30 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

50 g Kalamata-Oliven	1 Zitrone	
----------------------	-----------	--

Für das Brot den Joghurt in eine Schale geben und Mehl, Salz und Backpulver hineinsieben. Das Olivenöl hinzufügen, das Ganze zu einem Teig verkneten und diesen anschließend in der Schale ruhen lassen. Für die Joghurtsauce die Minzblätter abzupfen und fein hacken. Den Dill ebenfalls fein hacken, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schale Joghurt, Minze, Dill, Knoblauch und Olivenöl miteinander verrühren und kühl stellen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Chorizo fein hacken und zwei bis drei Minuten in der Pfanne knusprig braten. Für den Tomatensalat den Saft der Zitrone auspressen. Olivenöl, Zitronensaft und Zucker solange vermengen, bis der Zucker gelöst ist, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten achteln, die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Anschließend alles miteinander vermengen. In einer hohen Pfanne das Frittieröl erhitzen. Die Calamari säubern und in Ringe schneiden. In einer Schale Mehl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und die Calamari-Stücke darin wälzen. Die Calamari danach auf einem Backpapier auslegen. Nun nach und nach die Calamari im heißen Fett knusprig ausbacken. Den Brotteig portionieren, zu dünnen Wraps ausrollen und in einer erhitzten Pfanne von beiden Seiten circa zwei Minuten backen, bis es Farbe angenommen hat. Den Tomatensalat auf Tellern platzieren, die Wraps mit Joghurtsauce bestreichen, die Calamari darauf legen und mit Chorizo bestreuen. Eine Zitrone in Spalten schneiden und zusammen mit den Oliven als Garnitur an die Seite legen.

Franca Breyer am 04. August 2014