

Vegetarischer Wrap mit Fenchel-Salat, Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

200 g Mehl
schwarzer Pfeffer

1 EL Rapsöl	Salz
-------------	------

Für die Gemüsebällchen:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	2 große Blumenkohlröschen
175 g Kichererbsenmehl	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
50 g Ingwer	2 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL indische Gewürzmischung
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL milder Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliwürzer	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Pesto:

30 g Cashewnüsse	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
2 TL Chiliwürzer	1 EL Sushi-Essig	30 g Cashewkerne
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Brunnenkresse	1 Knolle frischer Fenchel	2 EL Olivenöl
----------------------	---------------------------	---------------

Für das Dressing:

250 g Joghurt, 3,5%	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
3 EL mildes Currypulver	2 EL Sushi-Essig	2 EL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Füllung:

2 Stangensellerie	1 Bund Rucola
-------------------	---------------

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl mit 150 Millilitern Wasser anrühren, bis ein elastischer Teig entsteht. Salz und Pfeffer hinzugeben und den Teig kräftig durchkneten. Anschließend für zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Paprika waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Blumenkohl waschen, trocken schleudern und ebenfalls klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Ingwer waschen, trocken tupfen, schälen und kleinschneiden. Das Gemüse miteinander vermengen. Das Kichererbsenmehl, das Backpulver und 150 Milliliter Wasser hinzugeben und verrühren bis eine sämige Masse entsteht. Salz und Pfeffer hinzufügen. Anschließend mit der indischen Gewürzmischung, dem Garam Masala, dem Curry und dem Chili würzen.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Bällchen aus der Gemüsemasse formen, in die Pfanne setzen und frittieren. Anschließend die Bällchen in den Backofen geben.

Für das Dressing den Joghurt in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und mit unterrühren. Den Essig, den Zucker und den Curry dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in kleine Kugeln formen. Anschließend die Kugeln zu flachen Fladen ausrollen, in die Pfanne geben und eine Minute auf einer Seite braten, wenden und mit einem Küchentuch den Fladen in die Pfanne drücken, damit der Fladen aufgeht.

Für das Pesto den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in eine Rührschüssel geben. Die Cashewnüsse hinzufügen und mit dem Stabmixer zerkleinern. Die Chilischote

der Länge nach aufschneiden, die Scheidewände und die Kerne entfernen und klein hacken. Zusammen mit Essig, Salz, Pfeffer und dem Chiliwürzer zu dem Pesto geben. Die Cashewkerne mahlen, dazugeben und mit Olivenöl aufgießen.

Die Gemüsebällchen aus dem Ofen nehmen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Stangensellerie waschen, trocknen und klein schneiden. Die Bällchen gemeinsam mit dem Dressing, dem Rucola, dem Sellerie und etwas von dem Pesto in das Fladenbrot füllen und zu einem Wrap rollen. Die Kresse waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen, in Streifen schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Auf Tellern ein Salatbett aus Kresse und Fenchel formen und mit dem Pesto garnieren. Den Wrap darauf platzieren und servieren.

Karen Fritzenschaft am 24. März 2015