

# Pfannen-Wrap mit Rührei, Guacamole, Serrano-Chip

## Für zwei Personen

### Für den Wrap:

|                   |                   |                      |
|-------------------|-------------------|----------------------|
| 200 g Mehl        | 120 ml Wasser     | 1 TL Backpulver      |
| 2 TL neutrales Öl | 2 EL weißer Sesam | 2 EL schwarzer Sesam |
| 1 TL Salz         |                   |                      |

### Für das Rührei:

|             |                      |             |
|-------------|----------------------|-------------|
| 3 Eier      | 4 Halme Schnittlauch | 50 g Butter |
| 50 ml Milch | 2 TL neutrales Öl    | Muskatnuss  |
| Salz        | Pfeffer              |             |

### Für die Guacamole:

|                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 reife Avocado | 6 Kirschtomaten | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone       | Salz            | Pfeffer         |

### Für den Serrano-Chip:

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 5 Scheiben Serrano-Schinken | 4 Zweige Thymian |
|-----------------------------|------------------|

### Für die Sauce:

|                     |                     |           |
|---------------------|---------------------|-----------|
| 100 g Joghurt, 3,5% | 1 kleine Salatgurke | 1 Limette |
| 2 Zweige Minze      | Salz                | Pfeffer   |

### Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

## Für den Wrap:

Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Wasser leicht erhitzen und das warme Wasser hinzugeben und zusammen mit dem Öl zu einem Teig verkneten. Teig 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 15cm breite Fladen ausrollen, mit Sesam bestreuen und in der Pfanne auf beiden Seiten anbraten, sodass braune Blasen entstehen. In ein feuchtes Tuch legen, damit die Wraps weich bleiben.

## Für das Rührei:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier mit dem geschnittenen Schnittlauch und der Milch vermischen. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und Eier in die Pfanne geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

## Für die Guacamole:

Avocado schälen und vom Kern befreien. Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerkleinern. Knoblauch pressen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren.

## Für den Serrano-Chip:

Schinken mit den Thymianzweigen auf ein Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 115 Grad Heißluft ca. 20-25 Minuten kross backen.

## Für die Sauce:

Joghurt mit etwas Limettensaft und -Abrieb vermischen, Minze und Gurke kleinschneiden, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Alle Zutaten zusammen in den Wrap füllen, fest verschließen, mit einem Zahnstocher fixieren, in der Mitte durchschneiden und mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Walter am 27. Oktober 2021