

Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hühnchen oder Garnelen

Für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (1700)	ca. 125 ml Wasser	1 Tl Salz
4 El Pflanzenöl	1 Zucchini	1 Paprika
1/2 Endivie	1 rote Zwiebel	100 g Kichererbsen, gegart
3 Tomaten	1 EL Olivenöl	Saft von 1 Zitrone
1 kl. Becher Naturjoghurt (125g)	Salz	Pfeffer

wahlweise:

150 g geschälte Garnelen	1 Hühnerbrust
--------------------------	---------------

Mehl mit Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel durchmischen und dann auf dem Holzbrett zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten, dabei bei Bedarf etwas Mehl über den Teig streuen bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann in 4 Portionen teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Wraps ausbacken und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Teigfladen nicht austrocknen.

Gemüse in Würfelschnitten. Tomaten dabei vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne mit Olivenöl, Paprika, Tomaten, Zucchini, und Zwiebel kurz durchschwenken, zum Schluss Kichererbsen (ohne Flüssigkeit), und dann die fein geschnittene Endivie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wahlweise:

Garnelen in Salzwasser für 2 Minuten. blanchieren.

Hühnerbrust in Salzwasser pochiert, bis sie gar ist (ca. 12 -15 Minuten). Gekochte Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Wraps einzelnen mit der Gemüsefüllung belegen, wahlweise mit Garnelen oder Hühnerfleisch ergänzen.

Dip aus Joghurt und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer anrühren und davon jeweils ca. 1 El auf der Füllung verteilen. Wraps einrollen und für den Transport mit Alufolie einwickeln.

Björn Freitag am 27. Februar 2021