



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

125 g	Weizenmehl
63 g	Maismehl
190 ml	Wasser
	Salz
1 Stk.	Ei
	Öl
	Rucola
4 Stangen	Weißer Spargel
2 EL	Cottage Cheese
8 Stk.	Radieschen
1 Stk.	Karotte
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
4 Blätter	Hauptsalate
1 Stk.	Gurke
	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer, schwarz
4 EL	Joghurt
	Dill
	Basilikum
2 Stk.	Paradeiser
	Mozzarella
	Balsamico

**Mein persönlicher Tipp**

Wenn`s ganz flott gehen muss, kann man auch fertige Wraps oder übrig gebliebene Palatschinken verwenden. Wraps sind auch toll für die Schul- oder Bürojause.:

**Anita Buchriegler**

Seminarbäuerin im Bezirk Steyr

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

**Wraps - vegetarisch - Rohkost - mediterran**

... mit palatschinkenähnlichem Teig

**Zubereitung**

**Palatschinkenähnlicher Teig für die Wraps**

- Zutaten (für 6-7 Stück): 125 g Weizenmehl, 63 g Maismehl, 190 ml Wasser, Salz, 1 Ei und Öl zum Backen
- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren – es dürfen keine Klumpen und Brockerl mehr dabei sein.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingießen und die Pfanne so schwenken, bis der ganze Boden mit einer dünnen Teigschicht bedeckt ist.
- Wenn die Palatschinke nicht mehr in der Pfanne klebt, umdrehen und auf der anderen Seite fertig backen.
- Die fertigen Tortillas werden mit einem frischen Geschirrtuch zugedeckt und warm gestellt.
- Joghurtsoße zubereiten und die verschiedenen Füllen in kleinen Schüsseln vorbereiten.

**Wraps vegetarisch**

- Zutaten (für 2 Stück): 2 Handvoll Rucola, 4 Radieschen in Scheiben, 4 Stangen Spargel, weiß, gekocht, 2 EL Cottage Cheese, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft
- Alle Zutaten auf das überkühlte Wrap legen, fest einrollen.

**Wraps Rohkost**

- Zutaten (für 2 Stück): 1 Karotte, geraffelt, 2 Jungzwiebeln, in Scheiben, 2 Blätter Hauptsalat, 4 Radieschen, geraffelt, Gurkenscheiben, Salz, Pfeffer, 4 EL Joghurt, Dill, evtl. Bärlauch
- Alle Zutaten auf dem Wrap verteilen und fest einrollen.

**Wraps mediterran**

- Zutaten (für 2 Stück): 2 Handvoll Rucola, Basilikum, 2 Eiertomaten, in Scheiben, etwas Mozzarella, Salz, Pfeffer, wenig Balsamicoessig (evtl. eine Scheibe Speck)
- Alle Zutaten auf dem Wrap verteilen und fest einrollen.

**Teig-Variation: Wraps-Teig klassisch, gerollt und gebacken**

- Zutaten (für 4 Stück): 150 g Dinkelvollmehl, 75 ml Wasser, 2 EL Rapsöl, Salz
- Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie mindestens 30 Minuten rasten lassen.
- In 4 Teile dünn (2 mm) ausrollen, in beschichteter Pfanne (evtl. in wenig Öl) wie Palatschinken backen.
- Bis zur Verwendung mit Plastikfolie zudecken, können warm oder kalt serviert werden.