

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

Wraps - vegetarisch - Rohkost - mediterran

... mit palatschinkenähnlichem Teig



Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Palatschinkenähnlicher Teig für die Wraps

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

Wraps vegetarisch

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

Wraps Rohkost

- o 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
- o Alle Zutaten auf dem Wrap verteilen und fest einrollen.

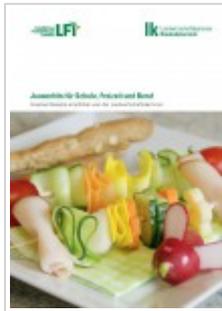
Wraps mediterran

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

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



Quellen:



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



- 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.

