

WRAP-REZEPTE

➔ Hier unsere Rezepte zum Thema Wrap und Wein. Den Beitrag dazu finden Sie auf Seite 78.

Seien Sie beim »Wrappen« ruhig ein bisschen kreativ: Ersetzen Sie einzelne Zutaten durch das, was Sie noch im Kühlschrank haben – oder erfinden Sie Ihre eigenen Füllungen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Lammfilets im Frühlingsrollenteig

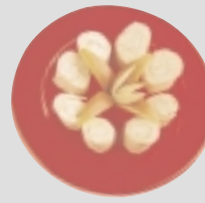
300 g Lammfilet
150 g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
30 g gewürfelter Ingwer
2 Bund gehackter Koriander
Salz, Pfeffer
4 EL Öl
Ketjap Manis oder normale Sojasauce
24 runde Blätter Frühlingsrollenteig (Fertigprodukt)

Das Lammfilet, die Möhren und den Bund Lauchzwiebeln in gleichmäßige Streifen schneiden. Die Fleischstreifen in zwei Esslöffel Öl kräftig und scharf anbraten. Danach das Gemüse mit dem gewürfelten Ingwer in zwei Esslöffel Öl anbraten. Anschließend das Fleisch und den gehackten Koriander hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer und Ketjap Manis (oder Sojasauce) gut abschmecken.

Die 24 Blätter Frühlingsrollenteig finden Sie schon fertig im Supermarkt. Sie müssen vor der Verarbeitung kurz in

kaltem Wasser eingeweicht werden, damit sie sich besser bearbeiten lassen. Dann jeweils zwei Blätter übereinander legen und halb übereinander schlagen.

Nun die fertige Füllung portionsweise auf dem Frühlingsrollenteig verteilen und alles zusammen zu Tüten aufrollen. Die fertigen Rollen anschließend rundherum portionsweise fünf Minuten scharf in Öl anbraten. Dann bei geringerer Hitze fünf Minuten weiterbraten. Vor dem Servieren können die Wraps mit dem restlichen Koriander verziert werden.



Apfel-Zimt Wraps

4 Weizentortillas
1 Paket Frischkäse
2 Äpfel, geschält, fein geräffelt
Zucker und Zimt

Basisrezept für Tortilla-Fladen (auch für restliche Rezepte geeignet)
– für acht Fladen –
275 g Weizenmehl
1 bis 2 TL Salz
4 EL Sonnenblumenöl
120 bis 150 ml warmes Wasser

Für die Tortilla-Fladen:

Alle Zutaten vermischen und gut durchkneten. Den Teig anschließend zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Dann nochmals durchkneten und in acht gleichmäßige Portionen teilen. Je ein Teigstück mit einem Teigroller zu einem dünnen Fladen ausrollen. Die Tortillas nacheinander bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne auf jeder Seite eine Minute backen.

Für die Füllung:

Den Frischkäse im Mixer cremig

rühren, die Äpfel, den Zucker und den Zimt dazugeben und gut vermischen. Die Tortilla-Fladen anschließend mit der Creme bestreichen und aufrollen.

Wenn Sie die Wraps noch etwas lagern wollen, einfach in Alufolie wickeln und kühl stellen.



Parma-Schinken-Melonen-Wrap

kleine Honigmelone
1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
100 g Parmaschinken
schwarzer Pfeffer
40 g Parmesan
2 EL Aceto Balsamico
4 Weizenmehl-Tortillas

Zunächst die Melone halbieren, entkernen, schälen und achteln, die Achtel anschließend quer in dünne Scheiben schneiden. Vor der Verarbeitung die Zitrone heiß waschen, dann die Schale ablösen und in dünne Streifen schneiden. Nun das Basilikum ebenfalls waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Nun in einer Schüssel die Melonenscheiben, die Zitronenschale und das Basilikum mit dem Olivenöl mischen. Den frischen Parmaschinken in Streifen schneiden und zum Melonensalat geben. Das Ganze an-

schließend mit Pfeffer würzen. Mit einer Käseibe dann den Parmesan ganz fein über den Salat hobeln.

Nun die Tortillas erwärmen und den Melonensalat anschließend gleichmäßig darauf verteilen, vorsichtig mit dem Balsamico-Essig beträufeln und mit weiteren feinen Parmesanspänen bestreuen.

Die Wraps vorsichtig aufrollen und sofort servieren, damit der intensive Geschmack nicht verloren geht. Mit seinen säuerlich-fruchtigen Komponenten der ideale Sommer-Snack.



Wraps mit Schweinefleisch in Gurkenrelish

500 g Schweinefleisch
60 ml Zitronensaft
60 ml Olivenöl
etwas getrockneter Rosmarin
Salz und Pfeffer
125 g zerkrümelter Feta-Käse (Schafskäse)
1 kleine Gurke, gewürfelt
18 Mini-Pita-Brote (oder sechs große)
1 gehackte Zwiebel
einige Salatblätter

Das Schweinefleisch zum Marinieren mit drei Vierteln des Zitronensaftes und dem Olivenöl bestreichen und ausreichend mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Etwa eine Stunde ruhen lassen, anschließend kurz braun und gar braten. Das Fleisch dann warm stellen.

Das restliche Öl und den restlichen Zitronensaft gut mit dem Feta-Käse vermischen, die gewürfelte Gurke und die gehackte Zwiebel dazugeben.

Dann die Pitas durchschneiden und mit den Salatblättern belegen. Schweinefleisch in feine

Scheiben schneiden und auf die Brotaschen verteilen, jeweils etwas Gurken-Relish gleichmäßig darauf geben.

Anstelle des Pita-Brottes können Sie ruhig auch mal Weizenmehltortillas probieren. Auch eine andere Sauce können Sie zu diesem Rezept probieren, wie wäre es mit etwas Süß-saurem?



Asia Wraps

2 EL Wasser
2 EL Soja Sauce
1/2 TL Zucker
1/2 TL Maisstärke
8 bis 10 Mehl-tortillas
1 TL Pflanzenöl
1 TL fein gehackte Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 mittlere Karotten, in Streifen geschnitten
1/2 kleiner Kohlkopf, geschnitzelt
1 mittlere Zucchini, in schmale Streifen geschnitten
4 Tassen frische Pilze, in Scheiben geschnitten

2 Tassen frische Bohnensprossen
250 g festes Tofu, gut entwässert und klein gewürfelt
8 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1/4 Tasse Hoisin-Sauce

Zunächst Wasser, Sojasauce, Maisstärke und Zucker miteinander verrühren. Anschließend die Tortillas in Alufolie packen und im Ofen anwärmen.

Währenddessen Öl in den Wok oder einen großen Topf geben und erwärmen. Bei Bedarf während des Bratens weiter Öl hinzugeben. Knoblauch und Ingwer gemeinsam im heißen Öl einige Sekunden anbraten.

Karotten dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Kohl und Zucchini dazugeben und noch eine Minute braten. Zum Schluss die Pilze und die Bohnensprossen zugeben. Nach ein bis zwei Minuten das Gemüse aus dem Wok nehmen. Sojamix in den Topf geben und kochen, bis er fest und heiß ist. Dann Tofu und die Zwiebelscheiben dazugeben. Zusammen mit dem Gemüse etwa zwei Minuten kochen. Zum Schluss die warmen Tortillas mit der Hoisin-Sauce bestreichen. Gemüse in die Tortillas füllen und dann aufrollen.



Hähnchen-Wraps mit Ingwer-Pistazien-Dip

Teig:
175 g Weizenmehl
1 TL Jodsalz
350 ml lauwarmes Wasser
Dip:
100 g gesalzene geröstete Pistazien, gehackt
1 Stück Ingwer gehackt
3 EL Zucker
150 ml Reissessig
1 gehackte Chilischote
100 ml Reiswein

Füllung:
200 g Hähnchenbrustfilet
200 g Tiefseekrabbenfleisch
100 g Spinat
je 1 rote und gelbe Paprika
Öl, Salz, Pfeffer

Für den Dip die gerösteten Pistazien und den Ingwer klein hacken. Den Ingwer mit dem Zucker, dem Reissessig und der gehackten Chilischote verrühren und anschließend den Reiswein dazu geben. Das Ganze dann in einem Topf verrühren und zehn Minuten köcheln. Danach die gehackten Pistazien unterrühren und den Dip abkühlen lassen.

Für die Füllung das Hähnchenbrustfilet in Öl rundherum etwa acht Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in Scheiben schneiden. Das Tiefseekrabbenfleisch unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Den Spinat ebenfalls abspülen und abtropfen lassen, anschließend die Blätter halbieren. Je eine rote und gelbe Paprika in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Tortillas backen (siehe oben). Anschließend mit den Zutaten füllen, aufrollen und in Stücke schneiden. Pistazien-Ingwer-Dip dazu reichen.