

Wraps

Teig für Tortillas

ca. 10 Stk.

- 480g Mehl (Universal)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 180 ml warmes Wasser
- 50 ml Olivenöl



Zubereitung:

1. Gib das **Mehl**, das **Salz** und das **Backpulver** in eine Schüssel und vermische die Zutaten.
2. Gib nach und nach das **Wasser** und das **Olivenöl** hinzu und rühre weiter, bis eine **glatte Masse** entsteht.
3. Nun gibst du etwas **Mehl** auf deine **saubere Arbeitsplatte**.
4. Lege den Teig auf die Arbeitsplatte und bestreue ihn mit etwas Mehl.
5. Nun teile den Teig in 10 **gleich große Stücke** auf.
6. Presse sie mit deiner Handfläche **flach** und überdecke sie danach mit **Küchenrolle**.
7. Lass den Teig nun für **15 Minuten ruhen**.
8. Nun kannst du deine Teigstücke mit einem **Nudelholz** zu runden, dünnen Fladen ausrollen.
9. In einer **großen Pfanne** kannst du nun deine Tortillas bei **mittlerer Hitze** backen. Dazu gibst du etwas **Olivenöl** in die Pfanne und legst eine Tortilla für ca. **30 Sekunden** in die Pfanne, bis die Unterseite des Teiges ein paar braune Stellen hat. Danach kannst du sie **umdrehen** und nochmals für knapp **30 Sekunden** anbraten.
10. Wickle die fertigen Tortillas in einem **feuchten Geschirrtuch** ein, damit sie weich bleiben.

Ideen zum Befüllen von Wraps

Rohe Zutaten:

- Salat
- Mais
- Tomaten
- Avocado
- Paprika
- Gurken
- Zwiebel



Zutaten, die angebraten werden:

- Halloumi
- Hühnerfleisch (oder Fleischersatz) – mit Salz, Pfeffer und Olivenöl
- Tofu – mit Suppenwürze, Sojasauce, Ahornsirup und Maisstärke
- Zucchini – mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Suppenwürze

Saucen:

- Knoblauchsauce - Joghurt, Sauerrahm, Knoblauch(pulver), Salz und Kräuter
- Honig-Senf-Sauce - Honig, Senf, Salz und Pfeffer
- Salsa Sauce - Ketchup, Senf, Zwiebel und Knoblauch
- Guacamole – Avocado, Paprikapulver (geräuchert), Limetten- oder Zitronensaft

Alles, was dir schmeckt – sei kreativ!