

Wrap mit Putenfleisch und Gemüse

Zutaten für die Tortillas (für 2 Personen):

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 ml (1,5 % Fett) Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 0,2 TL Salz
- 1 Eigelb
- zum Braten: Öl

Mehl mit Milch, Mineralwasser, Salz und Eigelb in einer Schüssel glatt verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen. Danach nochmals durchrühren.

Eine große beschichtete Pfanne (28 cm Durchmesser) dünn mit Öl einstreichen und erhitzen. Teig portionieren, jeweils portionsweise in die Pfanne geben und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Tortillas von beiden Seiten etwa 2 Minuten backen, herausnehmen und warm halten.

Zutaten für Füllung und Fertigstellung:

- 80 g Ricotta
- 2 EL (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 0,5 rote Chilischote
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 TL Pinienkerne
- 50 g dünn geschnittene gegarte Putenbrust
- 50 g Babyspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 Cocktailtomaten

Ricotta mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Chilischote längs halbieren und entkernen, waschen und fein würfeln. Unter die Ricotta-Creme rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Putenbrust in feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Fertig gebackene Tortillas auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Ricotta-Creme bestreichen, dabei einen Rand frei lassen. Nach Belieben Putenbrust, Spinat, Frühlingszwiebel, Tomaten und Pinienkerne darauf verteilen, für die vegetarische Variante das Fleisch weglassen. Tortillas so aufrollen, dass Tüten entstehen, und vorne nach Belieben mit Holzspießen fixieren. Die Spitze in Pergamentpapier oder Folie wickeln.

Tipp:

Die Füllung ist nach Belieben variabel, statt Ricottacreme schmeckt auch zerdrückte Avocado oder Kräuterfrischkäse, statt Putenbrust kann man Thunfisch, Feta oder einen anderen würzigen Käse verwenden. Als Gemüse können auch Gurke oder Radieschen verwendet werden. Wichtig ist nur, dass der Belag nicht zu saftig ist, damit die Wraps nicht durchweichen.

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen