

Wraps

Wraps heissen auf Deutsch «Wickel»: Man belegt ein Fladenbrot mit Gemüse, Käse, Fisch oder Fleisch und rollt das Ganze zusammen – fertig ist das leicht Gericht.

Anstelle von Fladenbrot eignen sich auch Omeletten oder Reispapier. So lässt sich ein gesunder, vitaminreicher Lunch einfach im Voraus zubereiten.

Grundrezepte für Fladen

Weizen-Fladen

(6 Stück)

- ▶ 300 g Mehl
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 2 TL Salz
- ▶ 1,5 dl Wasser

Mehl, Öl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser dazugeben, zu einem festen Teig verkneten und 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 6 gleich grosse Stücke teilen. Die Stücke auf der bemehlten Arbeitsfläche auswallen, bis sie etwa so gross sind wie eine Bratpfanne. Die Fladen in der Bratpfanne beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten. Sie sollten am Schluss noch weich und formbar sein.

Tortillas

(8 bis 12 Stück)

- ▶ 100 g Maismehl
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 4 dl Wasser
- ▶ 3 TL Olivenöl

Mehl, Salz, Wasser und Öl zu einem Teig vermischen. Eine beschichtete Bratpfanne erwärmen. Aus dem Teig 8 bis 12 Fladen beidseitig goldbraun braten. Fladen auf einem Teller aufeinanderstapeln, sodass sie schön weich bleiben, und im Backofen warm halten.

Piadine

(4 Stück)

- ▶ 100 g Roggenmehl
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 8 bis 10 EL Wasser
- ▶ 2 TL Salz

Mehl, Öl, Wasser und Salz zusammenkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig vier Kugeln formen und sie dünn auswallen. Jede Portion in der Bratpfanne beidseitig bei mittlerer Hitze je 2 Minuten backen. In ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln, damit die Piadine weich und formbar bleiben.

Kräuteromeletten

(4 Stück)

- ▶ 1 Bund frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)
- ▶ 4 Eier
- ▶ 2 EL Milch
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 EL Olivenöl

Die Kräuter abbrausen, Wasser abschütteln und dann klein hacken. Zusammen mit Eiern, Milch, Salz und Pfeffer mischen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Einen Viertel der Eimasse hineingeben, die Masse durch Schwenken auf dem ganzen Pfannenboden verteilen und stocken lassen. Die Omelette vorsichtig auf einen Teller gleiten lassen. Aus dem restlichen Teig drei weitere Omeletten backen.

Wraps mit Füllungen

Frühlingswraps mit Bärlauchsauce

(12 Stück)

- ▶ 12 Tortillas (Rezept siehe links)
- ▶ 500 g grüne Spargeln
- ▶ 2 Rüebli
- ▶ 1 Kohlrabi
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 150 g Pilze
- ▶ 3 EL Sesamöl
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ Salz, Pfeffer, Paprika
- ▶ 50 g frischer Bärlauch
- ▶ 400 g Naturejoghurt
- ▶ 3 EL Sonnenblumenkerne
- ▶ ½ Zitrone, Saft

Für die Füllung Enden der Spargeln etwas kürzen und Spargeln in gleichmässige Stücke schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, Spargeln darin 7 Minuten knapp gar kochen. Rüebli, Kohlrabi und Zwiebeln zusammen mit den Pilzen in feine Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Bratpfanne erwärmen und das Gemüse anbraten. Knoblauch dazugeben und salzen.

Für die Sauce Bärlauch in feine Streifen schneiden. Zusammen mit Joghurt, Sonnenblumenkernen und Zitronensaft pürieren. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken.

Die Tortillas auf ein Brett legen und mit einem Esslöffel Sauce bestreichen. Eine Handvoll Gemüse in die Mitte des Wraps geben. Fladen von unten über die Füllung klappen und beide Seiten einschlagen.

Roggenpiadina-Wraps mit Tomate und Mozzarella

(4 Stück)

- ▶ 4 Piadine (Rezept Seite 1)
- ▶ 4 Handvoll Cherry-Tomaten
- ▶ 150 g Mozzarella
- ▶ 1 Bund Basilikumblätter
- ▶ Salz, Pfeffer

Cherrytomaten, Mozzarella und Basilikum in kleine Stücke schneiden, mischen und würzen. Füllung auf die eine Hälfte der noch warmen Piadine geben und die Fladen aufrollen. Nochmals kurz in die Bratpfanne geben, damit der Mozzarella schmilzt.

Piadina-Wraps mit Rucola und Schinken

(8 Stück)

- ▶ 4 Piadine (Rezept Seite 1)
- ▶ 100 g saurer Halbrahm
- ▶ 4 EL Basilikum-Pesto
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 2 Handvoll Rucola
- ▶ 4 Scheiben Rohschinken
- ▶ 100 g Parmesan

Halbrahm und Pesto verrühren, Tomaten in dünne Scheiben schneiden, Rucola waschen und trocken schüteln.

Piadine mit Pestocreme bestreichen. Je eine Scheibe Rohschinken auf die Piadine legen, Tomatenscheiben und Rucola darauf verteilen. Mit dem Sparschäler den Parmesan darüberhobeln.

Piadine fest aufrollen, in der Bratpfanne ca. 5 Minuten goldbraun werden lassen. Piadine-Wraps quer durchschneiden und servieren.

Sommerrollen mit Gurken und Avocado-Dip

(10 Stück)

- ▶ 10 Reispapier-Blätter, ca 15 cm Durchmesser (bei Grossverteilern erhältlich)
- ▶ 2 Avocados
- ▶ 3 EL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Harissa oder Sambal Oelek
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 1 TL Koriander, gemahlen
- ▶ Salz
- ▶ 1 Gurke, geschält
- ▶ ½ Bund Koriander
- ▶ ½ Bund Minze
- ▶ ½ Bund Schnittlauch
- ▶ 1 EL Rapsöl

Die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Zitronensaft und Harissa oder Sambal Oelek würzen. Die Tomaten vierteln und sehr klein hacken. Unter das Avocadopüree rühren und den Dip mit Koriander und Salz abschmecken.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Ein Geschirrtuch unter kaltem Wasser nass machen, auswringen und dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Reispapier-Blätter einzeln in das kalte Wasserbad tauchen und dann nebeneinander auf das feuchte Tuch legen.

Die Gurke in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Kräuter grob hacken. Die Gurkenstreifen mit dem Öl und den Kräutern mischen und mit Salz abschmecken. Die Teigblätter vom Tuch nehmen, einzeln auf die Arbeitsfläche legen und jeweils einige Gurkenstreifen in der Mitte platzieren. Das Teigblatt von einer Seite über die Gurkenstreifen legen und leicht aufrollen, die Seiten nach innen klappen und die Blätter möglichst straff komplett aufrollen. Die Sommerrollen auf eine Platte geben und mit dem Avocadodip servieren.

Vietnamesische Sommerrollen

(10 Stück)

- ▶ 10 Reispapier-Blätter (bei Grossverteilern erhältlich)
- ▶ je 1 Handvoll Basilikum, Minze und Koriander
- ▶ 250 g Tofu
- ▶ 1 Peperoni
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln
- ▶ ½ Eisbergsalat
- ▶ 2 Handvoll Erdnüsse, geschält
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Rüebli, geraffelt
- ▶ 4 EL Sesam
- ▶ 2 dl Erdnussauce (Satay-Sauce)

Kräuter grob hacken. Tofu in dünne Scheiben schneiden. Peperoni, Frühlingszwiebel und Eisbergsalat in Streifen schneiden.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. In eine andere Pfanne etwas Olivenöl geben und Tofu-Scheiben beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und ein Küchentuch nass machen, gut auswringen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Reispapier-Blätter einzeln ins Wasser tauchen und dann auf das feuchte Küchentuch legen.

Ein Reispapier-Blatt auf ein Brett legen, mit Tofu, Peperoni, Erdnüssen, Sesam, Frühlingszwiebeln, Rüebli und gehackten Kräutern belegen. Einen Klecks Erdnussauce daraufgeben. Das Reispapier auf beiden Seiten einschlagen und nach oben aufrollen.

Salat-Wraps mit Poulet

(8 Stück)

- ▶ 8 grosse Kopfsalat-Blätter
- ▶ 150 g Poulet-Brüstchen
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 Handvoll Cherry-Tomaten
- ▶ ½ Gurke
- ▶ 4 Bund Schnittlauch
- ▶ 4 EL Naturejoghurt
- ▶ 2 EL Erdnussbutter

Pouletbrüstchen trocken tupfen, Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Poulet ca. 10 Minuten braten und dabei immer wieder wenden. Würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Tomaten in Stücke schneiden. Gurke schälen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln. 8 Halme zur Seite legen. Den restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fleisch würfeln, mit den Gurken- und Tomatenstücken mischen. Alles mit Schnittlauch und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnussbutter unterheben.

Salatblätter auf ein Brett legen. Den Pouletsalat auf den Blättern verteilen. Die Salatblätter einrollen und je mit einem Schnittlauchhalm zubinden.

Omeletten-Wraps mit Hüttenkäse und Süsskartoffeln

(8 Stück)

- ▶ 4 Kräuteromeletten (Rezept Seite 1)
- ▶ 2 Süsskartoffeln
- ▶ 4 EL Hüttenkäse
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ Salz

Die Süsskartoffeln dämpfen, schälen und in Scheiben schneiden. Hüttenkäse mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz vermengen. Die Omeletten auf vier Teller verteilen und mit je

1 Esslöffel Hüttenkäse und einigen Süsskartoffelscheiben belegen. Nun einrollen und jede Omelette mit einem scharfen Messer schräg halbieren.

Tortilla-Wraps mit Gemüse und Quinoa

(6 Stück)

- ▶ 6 Tortillas (Rezept Seite 1)
- ▶ 170 g Quinoa
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Peperoni
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 gekochte Rande
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 400 g rote Bohnen, gekocht
- ▶ 200 g Maiskörner, gekocht
- ▶ Barbecue-Sauce oder Kräuterquark
- ▶ 3 EL Sauerrahm

Quinoa gemäss Packungsbeilage kochen und abkühlen lassen. Zwiebel fein hacken. Peperoni würfeln. Chili fein schneiden, evtl. Samen entfernen (wird weniger scharf).

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Peperoni und Chili während 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rande im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft mischen und würzen. Zwiebeln, Peperoni und Chili mit Quinoa, den Bohnen und dem Mais mischen. Die Masse auf die sechs Tortillas verteilen. Jeweils einen Klecks Sauerrahm und Randemus auf die Füllung geben. Tortilla seitlich einschlagen und straff aufrollen.

Tortilla-Wraps mit Käse (Quesillada)

(12 Stück)

- ▶ 6 Tortillas (Rezept Seite 1)
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln
- ▶ 1 Peperoni
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 150 g geriebener Käse, z.B. Emmentaler

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Peperoni und Chili halbieren, Stiel und Kerne entfernen und fein würfeln.

Eine Pfanne erhitzen und einen Tortilla-Fladen hineinlegen. Mit einem Drittel des Gemüses und 50 g Käse belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, mit einer zweiten Tortilla bedecken und wenden. Fladen aus der Pfanne nehmen und auf ein Brett geben, vierteln. Mit den restlichen Tortillas gleich verfahren.

Omeletten-Wraps mit Kresse und Lachs

(8 Stück)

- ▶ 4 Kräuteromeletten (Rezept Seite 1)
- ▶ 2 EL Frischkäse
- ▶ 1 EL Halbrahm
- ▶ 2 EL Dill, gehackt
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ 100 g Kresse
- ▶ 100 g Räucherlachs
- ▶ ½ Gurke

Frischkäse, Halbrahm, Dill und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Auf jeder Omelette einen Viertel der Masse verteilen. Kresse abrausen und trocken schütteln. Räucherlachs in Streifen und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Kresse, Lachs und Gurkenscheiben auf den Omeletten verteilen. Die Omeletten aufrollen und schräg halbieren.

Asia-Tofu-Wraps

(6 Stück)

- ▶ 6 Weizen-Fladen (Rezept Seite 1)
- ▶ 2 EL Erdnusscreme
- ▶ 200 g Naturejoghurt
- ▶ ½ Limette, Saft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Peperoni
- ▶ 200 g Tofu
- ▶ 200 g Sprossen, z.B. Erbsen
- ▶ 1 Handvoll Korianderblätter
- ▶ 2 EL Öl

Erdnusscreme, Joghurt und Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei den Peperoni die Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Koriander fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuscheiben beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im Ofen warm stellen. Peperoni in die Pfanne geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Weizen-Wraps mit Erdnussauce bestreichen, mit Peperoni, Tofu und Sprossen belegen. Wraps beidseitig einschlagen, dann satt aufrollen.

Falafel-Wraps

(4 Stück)

- ▶ 4 Tortillas (Rezept Seite 1)
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 16 Falafel-Bällchen (im Reformhaus erhältlich)
- ▶ ½ Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander, Minze)
- ▶ ½ Becher Naturejoghurt
- ▶ ½ TL Tahini (Sesampaste)
- ▶ 1 Prise Kümmel, gemahlen

Olivenöl in Bratpfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin braten und im Ofen warm stellen. Kräuter hacken. Joghurt, Tahini und Kümmel mischen. Wraps in einer Pfanne wärmen und mit der Joghurtsauce bestreichen, Falafel-Bällchen darauflegen, mit Kräutern bestreuen. Wraps seitlich einschlagen und satt aufrollen. Mit einem scharfen Messer seitlich halbieren

Spinat-Wraps mit Frischkäse

(8 Stück)

- ▶ 4 Tortillas (Rezept Seite 1)
- ▶ 500 g Spinat
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Peperoni
- ▶ 1 Knoblauch
- ▶ 250 g Frischkäse
- ▶ 2 TL Zitronensaft
- ▶ 4 Tortilla-Fladen

Spinat waschen und in eine Bratpfanne geben. Dämpfen, bis der Spinat zusammenfällt, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat fein hacken, evtl. nachwürzen. Peperoni rüsten und fein würfeln. Spinat und Peperoniwürfel mischen.

Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Frischkäse mischen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.

Tortilla in der heißen Bratpfanne beidseitig anbraten. Mit Frischkäsemischung bestreichen, Spinat-Peperoni-Mischung daraufgeben. Beide Seiten einschlagen und die Tortilla satt aufrollen. Mit einem scharfen Messer schräg halbieren. Die restlichen Tortillas gleich zubereiten.

Quellen

Weizen-Fladen: Daskochrezept.de

Tortillas, Frühlingwrap mit Bärlauchsauce: [Melanie Bütikofer, Zug](http://MelanieBütikofer.de)

Piadine, Asia-Tofu-Wraps: Lecker.de

Kräuteromeletten, Omeletten-Wraps mit Hüttenkäse und Süsskartoffeln,

Omeletten-Wraps mit Hüttenkäse und Avocado: Bildderfrau.de

Roggenpiadine mit Tomate und Mozzarella: Annaentdeckt.wordpress.com

Piadina-Wraps mit Rucola und Schinken, Salat-Wraps mit Poulet,

Sommerrollen mit Gurken und Avocadodip: Wildeisen.ch

Vietnamesische Sommerrollen: Kitchenstories.com

Tortilla-Wraps mit Gemüse und Quinoa: Contentednesscooking.com

Tortilla-Wraps mit Käse (Quesillada): Rewe.de

Falafel-Wraps: Bbcgoodfood.com

Omeletten-Wraps mit Kresse und Lachs: Womensweeklyfood.com.au

Spinat-Wraps mit Frischkäse: Eatsmarter.de