

# WRAPS



**Wrappteig** – reicht für 15 Wraps/Durchmesser 15 cm, kleine Pfanne

25 dag Weizenvollkornmehl  
25 dag Maismehl (Buchweizenmehl)  
500 ml Wasser (so viel Wasser untermischen, das ein Palatschinkenteig entsteht)  
1 Ei, 3 EL ÖL, 1 TL Salz  
Petersilie, fein gehackt, wenn vorhanden andere Kräuter

- Alle Zutaten mischen, mind. ½ h rasten lassen. So viel Wasser untermischen, dass der Teig die Konsistenz eines Palatschinkenteiges hat. Mit Maismehl braucht man etwas weniger Wasser.
- Bei der 1. Palatschinke Pfanne befetten, dann nicht mehr notwendig.

**Bitte beachten:**

Maismehl ganz fein mahlen, sonst bindet es sich nicht gut mit der Flüssigkeit. Ist dies passiert, kann man die Masse mit dem Mixstab pürieren und dadurch korrigieren.



**Fleischfülle** – reicht für 12 Wraps

50 dag Faschiertes (gemischt oder nur 1 Fleischsorte, eher mager)  
15 dag Zwiebel, fein gehackt  
12 dag Karotten, fein gereiben  
1 dag Koblauch (3 Zehen fein gehackt)  
2 dag Senf, scharf (2 gestrichene EL)  
1 dag Salz (1 gestrichener EL)  
Salz, Pfeffer  
2 EL fein gehackte Petersilie, 15 dag Sauerrahm, wenn vorhanden andere Gewürze: Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Gundelrebe, ...

- Zwiebel ohne Fett anrösten, Faschiertes dazugeben und gut durchrösten, bis es feinkrümelig wird. Karotten fein reiben und auch kurz mitrösten. Fülle vom Herd nehmen, mit den Gewürzen abschmecken.
- Den Sauerrahm und die feingehackte Petersilie erst vor der Verwendung untermischen. Der Sauerrahm wird von der Faschiertenmasse nicht so stark aufgenommen und die Fülle bleibt streichfähiger.

Impressum: Bilder: <http://www.dickgetestet.de/trennkost-rezepte-fajitas/>;  
<http://www.bratwursthaus.com/rezepte/mexikanische-wraps/>;  
[www.tasteofhome.com](http://www.tasteofhome.com)