



Dauer: //\littel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Jausenrezepte Vorspeisen und Salate
Saison: Frühling Sommer
Für: 8 Stück
Verfasst von: Salzburg Schmeckt, Martina
Höfelmaier

### Zutaten

Wraps			
300 G	glattes Weizenmehl, W700		
1 TL	Salz		
250 G	Naturjoghurt		
Füllung Veggi mit Hüttenkäse und knackigem Gemüse			
400 G	Hüttenkäse		
100 G	frischer Babyspinat		
2	Kohlrabi		

	2	Karotten
	2 BUND	Radieschen
• • •	2	Frühlingswiebeln
•••		Schnittlauch, Kresse oder Sprossen
Füllung Pulled Chicken		
• • •	2	rote Zwiebeln
• • •	2	kleine Zucchini
• • •	1	Melanzani
• • •	2	rote Paprika
• • •	••••••	Salz
• • •		Pfeffer
	•••••	Rosmarin
• • •	•••••	Thymian
•••	•••••	Öl zum Braten
• • •	3	Hühnerkeulen
• • •	CA. 50 G	Rucola
	•••••	Salz
• • •		Paprikapulver
• • •	1TL	Butter
• • •	100 ML	Wasser

#### Zubereitung

#### Wraps

- 1. Mehl, Joghurt und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten, eher festen aber geschmeidigen Teig verarbeiten.
- 2. 30 Minuten rasten lassen, in 8 Portionen teilen und zu dünnen Fladen ausrollen.
- 3. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl backen.

Achtung nicht zu lange drinnen lassen, ansonsten werden sie trocken.

4. Zwischendurch die Pfanne mit einem Geschirrtuch auswischen, um Mehlreste zu entfernen.

# Füllung Veggi mit Hüttenkäse und krackigem Gemüse

- 1. Alle Zutaten bis auf den Hüttenkäse waschen und gut trocken tupfen.
- 2. Kohlrabi und Karotten bei Bedarf schälen.
- 3. Kohlrabi, Karotten und Radieschen in feine Scheiben oder mit einem Gemüsehobel in Streifen schneiden.
- 4. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- 5. Schnittlauch fein hacken.
- **6.** Die Fladen mit Hüttenkäse bestreichen und mit dem Gemüse und den Kräutern und/oder Sprossen füllen.
- 7. Unteren Rand einschlagen und straff zu einem Wrap formen.

## Füllung Pulled Chicken

- 1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- 2. Das restliche Gemüse waschen und klein würfelig schneiden.
- 3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen.
- 4. Gemüsewürfeln zugeben und rösten, bis das Gemüse Farbe annimmt.
- 5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

- **6.** Hühnerkeulen mit einer Mischung aus Salz und Paprikapulver einreiben.
- 7. Mit Butter und Wasser in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backrohr bei rund 170 °C ca. 40 Minuten goldbraun braten.
- 8. Für eine krosse Haut immer wieder mit Bratensaft bepinseln.
- 9. Kurz auskühlen lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und mit der Haut in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
- 10. Die Wraps mit Rucola, Gemüse und Pulled Chicken belegen, den untern Rand einschlagen und straff zu einer Rolle formen.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2024