

Dauer: Mittel

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
1 TL	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