Vegetarisch

Steirischer Kürbiskernölwrap

Hauptspeise
Rezeptart

70 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 6 Portionen

Tortillas:
400 g Weizenmehl
1 TL Salz
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A
250 g Wasser
Öl zum Ausbacken

Füllungen:
a) Rucola/Ei
6 Eier, hartgekocht
150 g Rucola
400 g Tomaten
½ Becher Sauerrahm
1 EL Mayonnaise
½ TL Senf
½ TL Currypulver
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

b) Thunfisch
1 Dose Thunfisch (oder 200 g Räucherfisch)
200 g Kirschtomaten
1 ½ Becher Sauerrahm
1 Dose Mais (ca. 250 g)
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
3 Eier, hart gekocht
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kräuter nach Belieben (z.B. Oregano, Dill, Majoran, Basilikum, Ysop, Estragon, etc.)

Zubereitung

Tortillas:
Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 12 Portionen teilen, auf bemehlter Fläche zu 1 mm dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit wenig Öl wie Palatschinken beidseitig herausbacken.

Tipp: Damit die Fladen nicht trocken werden, werden sie direkt von der Pfanne in ein nasses, ausgewrungenes Geschirrtuch verpackt - darin bleiben sie weich und können auch im Ofen warm gehalten werden. Außerdem lassen sie sich wunderbar im Kühlschrank aufbewahren und können am nächsten Tag nochmals kurz in der Pfanne erwärmt werden.

Rucola-Ei-Tomaten-Füllung:
Eier schälen und kleinwürfelig hacken, Rucola waschen und abtropfen lassen, Tomaten kleinwürfelig schneiden. Außer Rucola alle Zutaten vermengen, würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola auf den warmen Tortillas verteilen, Ei-Tomaten-Füllung drauf geben, zusammenrollen und sofort servieren.

Thunfisch-Füllung:
Kirschtomaten vierteln, Fisch zerkleinern, mit restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Füllung auf den Tortillas verteilen, einrollen und servieren.

Tipp: Bei den Füllungen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt - alles was schmeckt ist erlaubt!

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch