

REGIONAL & HANDGEMACHT

Selbstgemachte Wraps

Zutaten

Für 10 Stück, gebacken in einer Pfanne Ø 20 cm

FÜR DEN TEIG

150 g Weizenvollkornmehl
150 g helles Weizenmehl
½ TL (Weinstein-)Backpulver
1 TL Salz
160 ml Wasser
3 EL Olivenöl

FÜR DAS TOMATEN-SUGO

1 Dose Tomaten (mit Tomatenstücken)
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
Salz & Pfeffer
1/2 kleine rote Chilischote
10 große Blatt Basilikum



Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen circa eine Minute zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig etwas klebrig sein, noch etwas Mehl hinzufügen. Anschließend den Teig eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 10 Teile teilen und auf einer bemehlten Fläche kreisrund (etwa 2 mm dünn) zu Fladen ausrollen.

Die Wraps ohne Zugabe von Fett in einer vorgeheizten Pfanne kurz und heiß anbraten. Wenn der Teig Blasen wirft (etwa nach 30 Sek.) umdrehen und fertig backen. Die Wraps sofort auf ein nasses Tuch legen und einschlagen, nur so werden – und bleiben – sie soft.

Und wie wir das Tomaten-Sugo machen? Wir verrühren die Tomatenstücke aus der Dose mit 2 EL Tomatenmark, geben Salz und Pfeffer plus 1 TL Zucker dazu, schneiden eine halbe rote Chilischote klein (Achtung, Kerne entfernen!) und schmecken das Ganze mit 10 Blatt klein gehacktem Basilikum ab. Guten Appetit!

Zubereitungszeit (Teig): 2 Minuten / Backzeit pro Wrap: circa 50 Sekunden / Backtemperatur: Die Pfanne sollte bei der Zugabe der Teigfladen sehr heiß sein. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Die Wraps sind, wenn sie nach dem Backen in feuchte Tücher eingewickelt werden, mindestens zwei Tage haltbar.