

Die Küchenchefs servieren:



Rezeptidee für den Wrapeig

für ca. 4 Personen

Zutaten:

500 g Weizenmehl

ca. 250 ml warmes Wasser

eine Prise Salz

Zubereitung:

Das Mehl und Salz in eine Schüssel füllen und vorsichtig das warme Wasser dazugeben. Nun den Teig kräftig durchkneten. Um die richtige Konsistenz zu erhalten, sollte der Teig mindestens 10 Min. geknetet werden. Nachdem der Teig ausreichend geknetet wurde, werden daraus Kugeln geformt. Diese sollten etwa so groß wie zwei Tischtennisbälle sein. Nun die Kugeln zu dünnen, möglichst runden Fladen ausrollen.

Die ausgerollten Fladen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei guter Hitze backen bis sich kleine Teigblasen bilden und diese braun werden. Dann den Fladen wenden und von der anderen Seite ebenfalls backen.

Nach einigen Fladen ist es wichtig, die Pfanne auszuwaschen, damit die Mehltreue nicht verbrennen.

Die Fladen können in einem feuchten Geschirrtuch eingewickelt werden, so trocken sie nicht aus.

Vor dem Essen können sie bei Bedarf kurz im Backofen oder in einer Mikrowelle aufgewärmt werden.

Rezeptidee für die Chickencurry- Füllung

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets

Pfeffer

Paprikapulver

1 Zwiebel

2 Teelöffel Currypaste

1/3 Dose Kokosmilch

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden und mit Pfeffer und Paprika würzen. Die Zwiebel würfeln.

Zwiebeln anschwitzen, Hähnchen dazugeben. Wenn das Fleisch weiß ist, zwei Teelöffel Currypaste dazu. Wenn man die Hähnchenteile mit dem Pfannenwender durchdrücken kann sind sie fertig. Dann das Ganze mit etwas Kokosmilch ablöschen, aber nicht zu viel, denn zu viel Soße weicht die Tortillas ein.

Rezeptidee für die Feta-Gemüse-Füllung

für ca. 4 Personen

Zutaten:

3-4 Möhren

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

1 Paprika

200 g Fetakäse

200 ml Joghurt

50 ml Creme fraîche

Eisbergsalat

Salatgurke

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen. Möhren stifteln, Paprika in Stücke schneiden.

Paprika und Möhren in einer beschichteten Pfanne bissfest schmoren.

Mais und Kidneybohnen untermischen.

Fetakäse in Stücke schneiden und mit dem Gemüse vermengen.

Alles noch einmal kurz erwärmen, aber nicht kochen.

Joghurt und Creme fraîche verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Eisbergsalat in Streifen schneiden.

Wraps mit Gemüse, Salat und Joghurtsauce füllen.

Variante: Statt Kidneybohnen ca. 40 g Tomatenmark unter das Gemüse mischen.

Rezeptidee Himbeertraum

für 4 Personen

Zutaten:

250 g Quark

½ Becher Sahne

1 kl. Becher Bulgara Joghurt

ca. 1,5 Esslöffel Puderzucker

ca. 1 Teelöffel Zitronensaft

ca. 24 Himbeeren

4 Butterkekse

Schokostreusel zum Garnieren

Zubereitung:

Als erstes wird die Sahne geschlagen. Dann wird der Quark mit dem Joghurt, dem Zitronensaft und dem Puderzucker gut verrührt. Als letztes wird nun die Sahne untergehoben.

Jetzt werden 4 kleine Gläser benötigt. In jedes Glas wird ein Keks zerkrümelt und im Anschluss mit ca. 6 Himbeeren bedeckt. Danach wird die Quarkmischung vorsichtig auf die Gläser verteilt. Zum Schluss kann das Ganze noch mit Schokostreuseln verziert werden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen 😊