Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gefüllte Wraps mit Räucherlachs

weitere Zutaten
Für die Verwertung von übrig gebliebenem Räucherlachs
Salate und kalte Speisen
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 3 Tortilla-Wraps:

für die Tortillas:

- 200 g helles Weizenmehl (00 oder Type 405)
- 1 Msp Salz
- 2 TL Öl
- 100 ml lauwarmes Wasser

für die Füllung:

- 3 Blätter Eisbergsalat
- etwas Rucola
- ¼ Gemüsepaprika rot
- n.B. etwas frische Krenwurzel (oder Sahne-Kren aus dem Glas)
- Frischkäse
- 100 g Räucherlachs in Scheiben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl und Salz vermengen. Mit Öl und dem lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, dabei das Wasser erst nach und nach hinzufügen. Den Teig mit Folie abgedeckt 30 Minuten lang ruhen lassen. Inzwischen Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken tupfen. Paprika waschen und in schmaleStreifen schneiden. Ein Stück der Krenwurzel schälen, fein reiben und mit etwas Frischkäse vermengen. Räucherlachs in Streifen schneiden.Nach der Ruhephase den Teig dritteln. Aus jedem Teil eine Kugel formen und zu einem dünnen Fladen mit 20 bis 25 cm Durchmesser ausrollen. Eine beschichtete Bratpfanne ohne Zugabe von Öl erhitzen. Tortilla-Fladen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten garen, dabei mit einem Pfannenwender immer wieder flach drücken. Die Tortilla ist fertig, wenn sie noch weich ist und kleine hellbraune Punkte hat. Tortillas

lassen sich nur in warmem Zustand gut einrollen. Daher die fertige Tortilla sogleich mit Kren-Frischkäse bestreichen und mit Salatstreifen, Rucola, Paprika und Räucherlachs belegen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Tortilla zuerst links und rechts etwas einklappen, damit die Füllung nicht hinausgedrückt wird, und fest einrollen. Den fertigen Wrap in der Mitte schräg durchschneiden und auf einem Teller servieren.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten plus Zeit zum Ruhenlassen (bei Verwendung von fertigen Tortillas rund 20 Minuten)

Tipp: Alternativ zu selbst gebackenen Tortillas kann man verpackte, fertige Weizenmehl-Tortillas verwenden. Diese werden vor dem Füllen in einer beschichteten Bratpfanne von beiden Seiten kurz erwärmt, damit sie sich gut einrollen lassen.