



**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

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 Mehltreue zu entfernen.
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.
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