



Mexikanische Wraps

mit Bohnen-Pfanne



Zutaten für 4 Personen:

Wraps

200 g Vollkornmehl
100 g Weizenmehl
1/2 TL Kurkuma
1 TL Backpulver
200 ml Wasser

5 EL Olivenöl

Dip

1 Feta

200 g Joghurt
2 – 3 Zweige Dill
1 Spritzer Limette
1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

Gemüse

200 g Wachsbohnen
200 g Buschbohnen

4 EL Sesam

1 Prise Cayennepfeffer

200 g gelbe Cherry-Tomaten

2 rote Zwiebeln

1 TL Zucker

1 TL Oregano

100 g Protein Chunks Schnitzel

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Smokey Paprika

Pfeffer

Salz

3 EL Sojasauce

Die Protein Chunks in der Gemüsebrühe für ca. 10 Min quellen lassen. Anschließend gut ausdrücken und mit Gewürzen und Sojasauce marinieren. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Chunks von beiden Seiten scharf anbraten, danach in breite Scheiben schneiden und diese im Ofen warm halten.

Feta zerbröseln und mit Joghurt, gehacktem Knoblauch, Dill, Limette und Gewürzen mischen.

Den Teig für die Wraps herstellen und in ca. 12 gleichgroße Stücke teilen. Diese jeweils auf einer bemehlten Fläche zu gleichmäßig dünnen Fladen ausrollen. Die noch heiße Pfanne nehmen, um darin einen Wrap nach dem nächsten von beiden Seiten ca. 1 – 2 Min zu backen. Diese dann auf ein Handtuch legen und das Handtuch zuschlagen, sodass sie beim Auskühlen nicht hart werden.

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in der Mitte durchbrechen. Die Tomaten waschen und halbieren. In der noch heißen Pfanne mit Olivenöl erst die Bohnen anbraten, dann mit einem Schuss Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min garen. Gewürze und die Tomaten zugeben und für weitere 3 Min ohne Deckel garen.

Jeweils ein Wrap mit der Bohnen-Pfanne belegen, dann einige Chunks darauf platzieren und mit dem Joghurt-Dip garnieren. Schließlich den Wrap in der Hälfte zuklappen und mit einigen Tortilla-Chips servieren.