

Steirer-Wrap



Snack

Rezeptart



50 Minuten

Zubereitung



mittel

Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

Wrap-Teig:

200 g Weizenmehl
1 gestrichener TL Salz
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A
100 ml Wasser
Öl zum Ausbacken

Füllung:

Ca. 200 g Gekochtes Rindfleisch
2 EL Apfel-Balsamessig
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer
1 kleine Dose Steirische Käferbohnen
g.U., gekocht
1 mittelgroße Zwiebel
1 Ei hartgekocht
Sommer-/Herbstgemüse: Paprika,
Paradeiser, Grüner Salat
Wintergemüse: rohe Karotten- und
Selleriestreifen, Chinakohl und/oder
Vogerlsalat, Gemüsesprossen
Frühjahrgemüse: Gemüsesprossen,
Radieschen, Chinakohl und/oder
Vogerlsalat

Sauce:

1 EL Steirischer Kren g.g.A. (aus dem
Glas)
2 EL Natur-Joghurt
2 EL Sauerrahm
Kräutersalz
evtl. Küchenkräuter nach Saison (zB
Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung

Zuerst das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Essig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Dann den Wrap-Teig zubereiten: Die dafür erforderlichen Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche solange durchkneten bis keine Kernöl-Schlieren mehr erkennbar sind (gleichmäßige Färbung). Teig anschließend mindestens 15 Minuten ruhen lassen, danach in 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Diese auf bemehlter Fläche mit einem Nudelholz zu dünnen Fladen ausrollen (Durchmesser circa 25 cm) und in einer Pfanne mit wenig Öl nur kurz beidseitig ausbacken.

Tipp: Damit die Fladen nicht trocken werden sollten sie direkt in ein hitzebeständiges Gefäß mit Deckel überführt werden (alternativ: großer Teller mit Pfannendeckel) - darin bleiben sie weich und können auch im Ofen bei 100 °C warmgehalten werden. Außerdem lassen sie sich wunderbar im Kühlschrank aufbewahren und eignen sich gut zum Tiefgefrieren.

Während der Teigruhe die Zutaten zum Füllen vorbereiten: Gemüse putzen und schneiden – bei Verwendung von Karotten und Sellerie von diesen mit einem Sparschäler dünne Streifen abschneiden. Ei kleinwürfelig und Zwiebel zu feinen Ringen schneiden. Die Käferbohnen abseihen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Joghurt, Sauerrahm und Kren vermengen, falls vorhanden kleingeschnittene Küchenkräuter zugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Fladen zuerst mit 1 EL Sauce bestreichen, mit dem marinierten Fleisch, Käferbohnen, Gemüse, Zwiebelringen und Ei belegen und alles zu einem kompakten Wrap einrollen.

Die gefüllten Wraps eignen sich auch als Jause da sie schon am Vortag zubereitet werden können. Bei den Füllungen kann man sich ebenso austoben da der Wrap-Teig universell einsetzbar ist.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!

Rezept von Mag. Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Magazin Kochen & Küche, www.kochenundkueche.com