

# Steirischer Kürbiskernölwrap



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**70 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



## Zutaten für 6 Portionen

### Tortillas:

400 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A  
250 g Wasser  
Öl zum Ausbacken

### Füllungen:

#### a) Rucola/Ei

6 Eier, hartgekocht  
150 g Rucola  
400 g Tomaten  
½ Becher Sauerrahm  
1 EL Mayonnaise  
½ TL Senf  
½ TL Currypulver  
½ TL Paprikapulver (edelsüß)  
1 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### b) Thunfisch

1 Dose Thunfisch (oder 200 g Räucherfisch)  
200 g Kirschtomaten  
1 ½ Becher Sauerrahm  
1 Dose Mais (ca. 250 g)  
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)  
3 Eier, hart gekocht  
1 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Kräuter nach Belieben (z.B. Oregano, Dill, Majoran, Basilikum, Ysop, Estragon, etc.)

## Zubereitung

### Tortillas:

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 12 Portionen teilen, auf bemehlter Fläche zu 1 mm dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit wenig Öl wie Palatschinken beidseitig herausbacken.

**Tipp:** Damit die Fladen nicht trocken werden, werden sie direkt von der Pfanne in ein nasses, ausgewringenes Geschirrtuch verpackt - darin bleiben sie weich und können auch im Ofen warm gehalten werden. Außerdem lassen sie sich wunderbar im Kühlschrank aufbewahren und können am nächsten Tag nochmals kurz in der Pfanne erwärmt werden.

### Rucola-Ei-Tomaten-Füllung:

Eier schälen und kleinwürfelig hacken, Rucola waschen und abtropfen lassen, Tomaten kleinwürfelig schneiden. Außer Rucola alle Zutaten vermengen, würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola auf den warmen Tortillas verteilen, Ei-Tomaten-Füllung drauf geben, zusammenrollen und sofort servieren.

### Thunfisch-Füllung:

Kirschtomaten vierteln, Fisch zerkleinern, mit restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Füllung auf den Tortillas verteilen, einrollen und servieren.

**Tipp:** Bei den Füllungen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt - alles was schmeckt ist erlaubt!

**Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**