

Puten-Wraps

Zutaten für 4 Portionen:

500-750g Räubertöpfchen (ohne Aluschale)
½ Kopf Eisbergsalat
2 Tomaten
1 Paprika rot oder gelb
1 Zwiebel (rot)
½ Gurke
100 g Feta

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl
1 TL Salz
100 ml Wasser (lauwarm)
1,5 EL Öl
0.5 Pk Backpulver
Alternativ können Sie die Wraps (8 Stück) auch kaufen.

Zutaten für die Soße:

1 Knoblauchzehe
8 EL Sauerrahm
4 EL Joghurt
Salz



Zubereitung:

Mehl, Öl, Backpulver und Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Anschließend den Teig in einer Frischhaltefolie für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Salat, Gurke, Paprika, Zwiebel und Tomaten waschen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Feta in Würfel schneiden. Aus Sauerrahm, Joghurt, Knoblauch und Gewürze die Wrap-Soße vorbereiten.

Den Teig in acht Teile teilen, rund ausrollen und in eine beschichtete Pfanne geben, bis der Teig blasen wirft, danach wenden und fertig backen. Damit die Teigfladen weich bleiben, zwischen leicht feuchte und warme Küchentücher legen.

Das fertig gewürzte Putenfleisch in der Pfanne anbraten. Die warmen Wraps mit Fleisch, Gemüse, Feta und Soße füllen und anschließend zusammenrollen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und einen guten Appetit.

