

Bündnerfleisch-Wraps

Zutaten

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Für 6 Personen

Fladen:

100 g Dinkel-Weissmehl

¼ TL Salz

1 Msp. Backpulver

1 EL Rapsöl

3–4 EL Wasser

Füllung:

125 g Quark

2 EL gehackte Petersilie

2 EL geschnittener Schnittlauch

½ Knoblauchzehe, gepresst

¼ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Rüebli, ca. 75 g, gerüstet, in feine Streifen gehobelt

1 Stück (gekochte) Randen, ca. 75 g, gerüstet, in feine Streifen gehobelt

1 Stück Eisbergsalat, ca. 50 g, in feine Streifen geschnitten

75 g Bündnerfleisch, in Streifen geschnitten

Zubereitung

1. Für die Fladen Mehl, Salz und Backpulver mischen. Öl und Wasser beifügen, zu einem weichen Teig zusammenfügen. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten quellen lassen.
2. Teig in 3 Teile schneiden, auf wenig Mehl zu Rondellen von je 25 cm x auswallen. Die Rondellen einzeln, ohne Fett nur kurz beidseitig in der Bratpfanne backen, sodass sie noch weich und rollbar sind.
3. Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
4. Fladen noch warm mit Quark bestreichen, restliche Zutaten darauf verteilen, satt aufrollen. Wraps in 2 cm breite Schnecken schneiden, frisch servieren.

Zum Vorbereiten die Fladen in der Bratpfanne backen, noch heiss in einen Plastikbeutel geben, verschlossen auskühlen lassen. So bleiben die Fladen weich und rollbar.

Statt selber Fladen backen, gekaufte verwenden, z. B. Weizen- oder Maistortillas.