VOLLKORN – WRAPS mit Quark und frischem Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Sommerzeit ist Picknick-Zeit. Man möchte so lange wie möglich draußen oder mit Freunden unterwegs sein und die Gegend erkunden oder am See entspannen. Dies macht richtig hungrig. Umso schöner ist es, wenn man ein Lunchpaket von zu Hause dabeihat. Wraps sind eine richtig schöne Idee. Diese kann man nach Lust und Laune belegen, einwickeln und in einer Box transportieren. Ich zeige euch wie es geht.

Zutaten für 7-8 Wraps:

- 200 g Vollkornmehl (gern auch verschiedene Mehle mischen)
- ca. 100-125 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Quark
- Frühlingszwiebeln
- Salat
- Paprika, Tomaten, Radieschen, Gurken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser (hier tröpfchenweise) und einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und kann etwas ruhen. In der Zwischenzeit den Quark mit Salz und Pfeffer und den Frühlingszwiebeln verrühren. Gemüse nach Wahl klein schneiden, in Stifte oder Scheiben. Bei der Tomate sollte man die Kerne entfernen, damit sie nicht so wässert.

Nun wird der Teig noch einmal kräftig durchgeknetet, auf eine bemehlte Fläche gelegt und in gleiche Teile (7-8 Stück) getrennt. Zu einem Fladen ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute ausgebacken. Kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen. Zuerst mit dem Quark bestreichen, Salat und Gemüse verteilen und zusammenrollen. Nun die Rolle in Pergament schlagen und essen oder für den Ausflug, die Arbeit oder Schule im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Üblicherweise werden Wraps mit Maismehl zubereitet. Bei dem Vollkornmehl muss man mit dem Wasser etwas experimentieren. Statt Quark kann

man auch Frischkäse verwenden.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Burger mit Mango-Chutney

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet euch eigenen Wraps zu. Eure Ergebnisse oder euer Feedback können ihr gern in den Kommentaren hinterlassen.

Guten Appetit,

eure Karin Knorr