

Rezept

Dürüm Reloaded - Wrap auf Türkisch

Ein Rezept von Dürüm Reloaded - Wrap auf Türkisch, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Füllung:

250 g getrocknete Kichererbsen (erstzweise 500 g Dosen-Kichererbsen)	1 kleiner Blumenkohl
1 TL Chilipulver	1 Knoblauchzehe
1 TL Piment	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
	1 EL Zitronensaft

Für die Möhrencreme:

3 Möhren	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe	½ Bund Koriandergrün
250 g Joghurt	1 EL Zitronensaft

Außerdem:

Salz	gemahlener schwarzer Pfeffer
Pflanzenöl für das Backblech	120 g Rotkohl
1 rote Paprikaschote	½ Bund Koriandergrün
1 große Avocado	4 Dürümfladen oder Tortilla-Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Am Vorabend für die Füllung die Kichererbsen in Wasser mind. 8 Std. einweichen, am nächsten Tag mit reichlich frischem Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 1 Std. weich kochen.
2. Inzwischen den Ofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Schüssel mit den Gewürzen, Zitronensaft, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kichererbsen abgießen, mit dem Blumenkohl zur Würzmischung geben und alles gut vermengen.
3. Ein Backblech fetten, Kichererbsen und Blumenkohl darauf verteilen und im Ofen (Mitte) 30-40 Min. backen, bis die Kichererbsen knusprig sind und der Blumenkohl gar ist, dabei gelegentlich durchrühren.

4. In der Zwischenzeit für die Möhrencreme Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles zugedeckt 10 Min. dünsten, bis die Möhren weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Möhren pürieren und abkühlen lassen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Koriander und Joghurt unter die Möhrencreme rühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Den restlichen Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Dürüm-Fladen im Backofen aufwärmen, mit der Möhrencreme bestreichen, mit Kichererbsen und Blumenkohl belegen, mit Avocado, Rotkohl, Paprikaschote und Koriander garnieren und zu einer Rolle wickeln.