

Rezept

Gegrillte Wraps mit Lachs und Avocado

Ein Rezept von Gegrillte Wraps mit Lachs und Avocado, am 03.06.2025

Zutaten

FÜR DIE TORTILLAS:

90 g Vollkornmehl	¼ TL Backpulver
¼ TL Salz	20 ml Pflanzenöl
Vollkornmehl zum Arbeiten	

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Avocado	50 g Crème fraîche
6 Blätter Basilikum	½ Zitrone
1 Handvoll Rucola	1 - 2 TL Butter
1 Ei	80 g Räucherlachs

FÜR DEN SALAT:

1 kleiner Kopfsalat	2 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico	1 TL Ahornsirup
1 kleine Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	

Wenn es schnell gehen soll

- 2** Fertig-Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal

Zubereitung

- Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Pflanzenöl und 60 ml warmes Wasser hinzufügen und mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 2 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren, jeweils zu Kugeln formen und abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
- Inzwischen für die Füllung die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche verrühren. Basilikum waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Den Saft der Zitrone auspressen und unterrühren. Rucola und Kopfsalat separat putzen, waschen, zerpfeifen und trocken schleudern.

3. Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen Kreisen (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Eine Pfanne stark erhitzen (ohne Öl!), die Tortillas darin nacheinander ca. 45 Sek. backen (der Teig ist ausreichend dünn, wenn er Blasen wirft), wenden und weitere ca. 30 Sek. backen. Tortillas abgedeckt beiseitestellen.

4. Für das Dressing Olivenöl, Essig und Ahornsirup verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Ei darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze leicht braun braten.

5. Jeweils die Hälfte von Räucherlachs, Avocado-creme, Rucola und Ei auf die Tortillas geben. Erst die rechte Seite leicht einschlagen (»ergibt den Boden«), dann die untere Seite der Tortilla nach oben hin einrollen.

6. Die Wraps in einer heißen Grillpfanne rundherum ca. 3 Min. bräunen. Dressing salzen, pfeffern und mit dem Salat mischen. Beides sofort servieren.