Rezept

Low-Carb-Wraps aus Grünkohlteig

Ein Rezept von Low-Carb-Wraps aus Grünkohlteig, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Wraps:

- **150 g** Grünkohlblätter
- **2 EL** Olivenöl
- **2 EL** gemahlene Flohsamenschalen
- Salz
- **2** Eier (M)
- **40 g** Bergkäse
- **60 g** gemahlene Mandeln
- Pfeffer

Alternativ:

- **2** Fertig-Wraps

Für die Füllung:

- **1** rote Paprika
- **1** Mini-Romanasalat
- **100 g** Putenbrustaufschnitt
- Salz
- **2** Tomaten
- **50 g** Alfalfasprossen
- **3 EL** Ajvar
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 45 g F, 31 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Grünkohl waschen, putzen, von den Mittelrippen befreien und in Streifen schneiden. Mit Eiern und Öl in Blitzhacker oder Küchenmaschine fein pürieren. Käse grob reiben, mit Flohsamenschalen, Mandeln, wenig Salz und Pfeffer dazugeben und gründlich mit einem Löffel vermengen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Grünkohlteig halbieren und beide Hälften mit viel Abstand zueinander mittig daraufgeben. Den Teig zu runden Fladen glatt streichen. Einen zweiten Bogen Backpapier darauflegen und die Fladen zu Wraps à ca. 20 cm Ø dünn ausrollen. Das Backpapier abziehen und die Fladen nochmals glatt streichen.

3. Fladen im heißen Ofen (Mitte) in 18-20 Min. hellbraun backen, dabei nach 12-15 Min. vom Backpapier abziehen (sie sollten sich leicht lösen lassen) und wenden. Aus dem Ofen nehmen und gleich mithilfe jeweils eines sauberen Geschirrtuchs aufrollen.Im Tuch ca. 30 Min. (oder über Nacht) auskühlen lassen.

4. Paprika halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und klein würfeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Sprossen kalt abbrausen und trocken tupfen.

5. Fladen auseinanderrollen, flach hinlegen. Putenbrust darauf verteilen, mit Ajvar bestreichen. Paprikastreifen in einer Richtung (längs) darauflegen. Salat, Tomaten und Sprossen dazugeben, wenig salzen und pfeffern. Fladen straff aufrollen, in Folie oder Pergamentpapier wickeln und in eine Transportbox packen.