

## Rezept

# Thunfisch-Wrap-Fladen mit Tomaten und Spinat

Ein Rezept von Thunfisch-Wrap-Fladen mit Tomaten und Spinat, am 26.02.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> Mehl (Type 1 050)	<b>4 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>1 Dose</b> Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
Pfeffer	<b>1</b> Tomate
<b>40 g</b> Baby-Blattspinat	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>60 g</b> schwarze Oliven (entsteint)	<b>1 EL</b> Pinienkerne

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 27 g F, 25 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Mehl, 3-4 EL warmes Wasser, 1 EL Öl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig nicht gut zusammenhält, esslöffelweise Wasser zugeben und unterkneten. Den Teig zugedeckt ruhen lassen, bis alle anderen Zutaten vorbereitet sind.
2. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem übrigen Öl (3 EL), Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Oliven hacken.
4. Den Teig in zwei Portionen teilen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche sehr dünn zu Kreisen mit ca. 20 cm Ø ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Einen Teigfladen in die heiße Pfanne geben und bei großer Hitze auf jeder Seite ca. 30 Sek. backen, bis der Fladen Blasen wirft, die leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken, bis der zweite Wrap auf die gleiche Art gebacken wurde.
6. Die Wraps mit je der Hälfte der Thunfischcreme bestreichen. Tomatenwürfel, Spinat, Oliven, Frühlingszwiebelringe und Pinienkerne darauf verteilen und genießen.