

Rezept

Wraps mit Kürbis, Bohnen und Rotkohl

Ein Rezept von Wraps mit Kürbis, Bohnen und Rotkohl, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Dinkelmehl (Type 630)	7 EL Olivenöl
Salz	1 Stück Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
200 g Rotkohl	3 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Preiselbeerkonfitüre	100 g Blattspinat
1 Dose große weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Alternativ kannst du die leckere Füllung auch in fertige Wraps einrollen

8 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 14 g F, 13 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit 100 ml Wasser, 3 EL Olivenöl sowie 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Den Kürbis schälen und das faserige Innere mit den Kernen entfernen. Das Fruchtfleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. weich garen, zwischendurch einmal wenden.
3. Den Rotkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rotkohl darin unter ständigem Rühren 2-3 Min. braten. Mit Essig ablöschen, die Preiselbeerkonfitüre dazugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Beiseitestellen. Den Spinat waschen, die Bohnen abgießen und abtropfen lassen, beides beiseitestellen.
4. Den Teig in acht Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 2 mm dünnen Kreisen ausrollen. Die Wraps in einer beschichteten Pfanne ohne Fett nacheinander in ca. 30 Sek. pro Seite goldbraun backen.
5. Den Kürbis mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen, dazupressen und beides vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbispüree, Rotkohl, Blattspinat und Bohnen auf den Wraps verteilen und mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln.