

Rezept

Wraps mit Röstpastinaken und Currycreme

Ein Rezept von Wraps mit Röstpastinaken und Currycreme, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE RÖSTPASTINAKEN:

- 200 g Pastinaken
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin; ersatzweise 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel)

FÜR DIE CURRYCREME:

- 1 EL Mayonnaise (aus dem Glas oder selbst gemacht)
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Mangochutney (aus dem Glas oder selbst gemacht)
- 1/2 TL Currypulver (zum Beispiel Madras)
- Salz
- Cayennepfeffer

FÜR DIE WRAPS:

- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 Mais- oder Weizentortillas (Ø ca. 0 cm; fertig gekauft oder selbst gemacht; siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Für die Röstpastinaken den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Pastinaken putzen, schälen und in kleinfingerdicke Stifte schneiden.
2. Die Pastinakenstifte in eine kleine Schüssel geben und mit dem Öl und dem Kreuzkümmel durchmischen, dann auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie innen weich sind und sich an den Ecken bräunlich färben.
3. Für die Currycreme die Mayonnaise, den Joghurt, das Mangochutney und das Currypulver in ein Schüsselchen geben und gut vermischen, dann mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
4. Den Babyspinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

5. Die Tortillas nach Packungsangabe in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Min. pro Seite aufwärmen und auf die Arbeitsfläche legen.
-
6. Die Pastinakenstifte, den Spinat und die Currycreme auf den Tortillas verteilen. Die Seiten des Teigfladens jeweils über die Füllung einklappen, dann die Tortilla fest aufrollen. Zum Anrichten die gerollten Tortillas mit einem scharfen Messer schräg halbieren.