

## Rezept

# Wraps mit zwei Füllungen

Ein Rezept von Wraps mit zwei Füllungen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Mehl	<b>1 TL</b> Salz
<b>60 g</b> weiches Butterschmalz	Mehl für die Arbeitsfläche
<b>2</b> Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	<b>2 TL</b> Cayennepfeffer
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Sesamöl
<b>1 EL</b> Honig	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>2 EL</b> Öl
Salz	<b>4</b> Blätter Kopfsalat
<b>1</b> reife Mango (ersatzweise 2 Nektarinen)	<b>2</b> Fleischtomaten
<b>1</b> reife Avocado	Saft von 1 Zitrone
<b>4 EL</b> Sprossen	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>50 g</b> Feldsalat	<b>50 g</b> geröstete, gesalzene Cashewkerne

**Wenn ´s schnell gehen muss, kannst du alternativ auch fertige Wraps verwenden und diese mit der leckeren Füllung genießen**

**8** Wraps

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR JE 8 WRAPS | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

## Zubereitung

- 1.** Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Mit Salz, dem Butterschmalz und 5-6 EL Wasser zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 Min. ruhen lassen.
- 2.** Für die Hähnchenfüllung das Fleisch in Streifen schneiden und mit Cayennepfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch in einer Schüssel mit Knoblauch, Sesamöl und Honig mischen, zugedeckt 15 Min. marinieren.
- 3.** Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen waschen und schräg in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, das Fleisch darin in 5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Paprika und Frühlingszwiebeln dazugeben, 2 Min. mitbraten, salzen. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Spalten schneiden.

4. Für die Avocadofüllung die Tomaten waschen und würfeln. Avocado schälen, vom Kern befreien, würfeln und mit Zitronensaft mischen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Tomaten, Avocado, Sprossen und Öl mischen, salzen und pfeffern. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Cashewkerne grob hacken.

---

5. Teig in 8 Teile teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem dünnen Fladen von etwa 25 cm Ø ausrollen.

---

6. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Fladen darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 1-2 Min. backen, entstehende Blasen flach drücken. Auf einen Teller schichten und mit einem feuchten Tuch abdecken, damit die Wraps formbar werden.

---

7. Die Wraps erwärmen, je 4 mit Salat und einer Füllung belegen. Die rechte Seite etwa 5 cm über die Füllung klappen (ergibt den Boden), dann von vorne aufrollen. Mit Serviette oder Pergamentpapier umwickeln.