Rezept

Zucchini-Schinken-Wraps mit Zitronen-Gomasio

Ein Rezept von Zucchini-Schinken-Wraps mit Zitronen-Gomasio, am 18.05.2025

Zutaten

FÜR DIE FLADEN:

- **200 g** feines Dinkelvollkornmehl oder oder Dinkelmehl (Type 1050)
- **2 EL** Olivenöl
- Dinkelvollkornmehl zum Ausrollen
- **50 g** Kichererbsenmehl
- **1 TL** Weinstein-Backpulver
- Salz

FÜR DAS GOMASIO:

- **2 EL** Sesamsamen
- **1 TL** Meersalz
- **½** Bio-Zitrone
- **½ TL** Pulbiber (scharfe Paprikaflocken)

FÜR DIE FÜLLUNG:

- **150 g** Zucchini
- **1 TL** flüssiger Honig
- **100 g** Magerquark
- Salz
- **4-6 Stängel** Koriandergrün
- **200 g** Putenschinken Oder -brustaufschnitt (in dünnen Scheiben)
- **1** Möhre
- **1 EL** Zitronensaft
- **100 g** Sahnejoghurt
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **40 g** gemischte Sprossen (z. B. Alfalfa, Rettich, Radieschen)

Die Füllung schmeckt auch super in fertigen Wraps, wenns schnell gehen muss

- **4** Fertige Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Für die Fladen das Dinkel- und Kichererbsenmehl mit dem Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Alles mit 150 ml lauwarmem Wasser und dem Öl mit den Knethaken des Hamdrührgeräts verrühren, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in vier gleich große Portionen teilen, diese zu vier Kugeln formen und mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 45 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen für das Gomasio die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale in Streifen hauchdünn ohne die weiße Haut abziehen und grob hacken. Sesam und Zitronenschale zusammen mit dem Meersalz und Pulbiber im Blitzhacker mahlen. Die Mischung abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Zucchini-Schinken-Füllung die Zucchini waschen und putzen, die Möhren putzen und schälen. Zucchini und Möhren in dünne Stifte schneiden oder grob raspeln und mit dem Honig und Zitronensaft vermengen.

4. Den Quark und den Joghurt verrühren, leicht salzen und pfeffern. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

5. Für die Fladen die Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche zu vier 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen. Eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Teigfladen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 3 Min. backen. Nicht länger backen, da die Fladen sonst brüchig werden und nicht mehr gerollt werden können.

6. Den Quark-Joghurt auf die Fladen streichen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Fladen mit den Putenscheiben belegen. Dann die Zucchini-Möhren-Rohkost darauf verteilen und mit den Sprossen und den Korianderblättern bestreuen. Alles mit dem Gomasio bestreuen. Die Wraps einrollen und nach Belieben einmal schräg halbieren. Zum Servieren das untere Ende nach Belieben in Pergamentpapier einwickeln. Die Wraps zum Mitnehmen ins Büro in Klarsichtfolie einpacken.