

Knackige Gemüse-Wraps mit g'schmackigen Hühnerfilet

Zutaten für 4 Personen

Wraps

500 g Weizenmehl glatt

2 TL Salz

1 gehäufter TL Backpulver

10 EL Öl

250-350 ml lauwarmes Wasser

Füllung

1 große Zwiebel

je 1 Paprika rot, gelb und grün

1 kleine Zucchini gelb oder grün

150 g Paradeiser

Ruccula

Olivenöl

500 g Hühnerfilets oder Hühnerinnenfilets

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tortillas

- Mehl, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und miteinander vermengen.
- Öl und Wasser dazugeben (zunächst nur die Hälfte des Wassers und die Menge langsam steigern) und gut durchkneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen.
- Aus dem Teig ca. 70-80 g schwere Teiglinge wiegen, diese rund schleifen und so dünn wie möglich auswalken – zuerst mit dem Nudelwalker und dann mit den Händen (wie einen Strudelteig) ausziehen.
- In einer beschichteten Pfanne ohne Öl backen. Wenn Blasen entstehen, umdrehen und auf der anderen Seite nochmals kurz anbacken – nicht zu lange, da die Tortilla sonst brüchig wird.
- Die Fladen mit einem feuchten Tuch abdecken und zum warm halten ins Backrohr geben.

Füllung

- Zwiebel schälen und fein hacken, Paprika, Paradeiser und Zucchini kleinwürfelig schneiden und alles gemeinsam in Olivenöl knackig anbraten, würzen.
- Hühnerfilets in Streifen schneiden, würzen und in etwas Fett knusprig anbraten.
- Die Tortilla mit Gemüse und Hühnerstreifen belegen, mit Ruccula verfeinern und einrollen.