



Spargel-Wraps



4 Personen



30 Minuten

Zutaten

Für die Füllung:

500g Spargel

100g Hummus

200g Hackfleisch

1/2 Paprika

1 Karotte

1/2 Gurke

1 Handvoll Rotkraut

1 Handvoll Salat

1 Lauchzwiebel

Koriander oder Petersilie

Salz & Pfeffer

Für die Wraps:

250g Mehl

150ml Wasser

2 EL Öl

1/2 TL Salz

Zubereitung

1. Zutaten für die Wraps zu einem glatten Teig kneten und beiseite stellen.
2. Anschließend den Spargel 8-10 Minuten bissfest kochen und abgießen.
3. Währenddessen Hackfleisch anbraten und nach Belieben salzen und pfeffern.
4. Paprika, Karotte, Gurke, Rotkraut, Salat und Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden. Koriander oder Petersilie grob hacken.
5. Teig in vier gleichgroße Kugeln teilen und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen.
6. Wraps einzeln in einer geölten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sie gebräunt sind und Blasen schlagen.
7. Wraps noch im warmen Zustand ein Mal aufrollen um anschließendes Brechen zu vermeiden.
8. Wraps mit Hummus bestreichen sowie mit Spargel und den weiteren Zutaten füllen und aufrollen.
9. Wraps in der Mitte teilen & genießen!

Die Wraps können natürlich nach persönlichem Geschmack gefüllt werden - der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!