


Griechischer Wrap mit Tzatziki

 happy-mahlzeit.com/2021/12/23/griechischer-wrap-mit-tzatziki

Zutaten für 2 Personen

Für den Wrap:

- 250 g Mehl
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL feines Salz

Für die Füllung:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 150 g Eisbergsalat
- ½ Salatgurke
- 100 g Feta
- 1 Schalotte
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Gyros-Gewürzmischung
- neutrales Pflanzenöl,
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Für das Tzatziki:

- 50 g Joghurt
- 50 g Quark
- ½ Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Wraps Mehl, Hartweizengrieß, Backpulver, Salz, Eier und 6 EL Wasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln, im Eisfach ca. 10 Minuten ruhen lassen, danach dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl portionsweise ausbacken.

Für die Füllung den Salat waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Öl in eine Pfanne geben und Tomatenmark mit etwas Zucker anrösten. Hackfleisch mit der Gewürzmischung ca. 4 Minuten anbraten. Die Schalotte abziehen, fein hacken, zum Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerteilen, Gurke waschen und fein schneiden.

Für den Dip Joghurt mit Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, raspeln, den Knoblauch abziehen, fein hacken und den Dip mit Gurke und Knoblauch abschmecken. Mit etwas Olivenöl verfeinern.

Wrap mit Hackfleisch, Gurke, Feta und Salat belegen und einrollen. In der Mitte halbieren und auf den Teller stellen. Den Dip in einem kleinen Schälchen neben den Wraps servieren.

Rezept: Kai Krüger

Quelle: Die Küchenschlacht vom 10. Januar 2017

Episode: Vorspeisen