

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Eine Sendung, die wir sehr gerne sehen, ist „[Einfach und köstlich](#)“ mit Björn Freitag im WDR. Ich finde, Björn bringt den Zuschauern auf sympathische Art bodenständige Gerichte bei und steckt dabei mit seiner Begeisterung für hochwertige Grundzutaten, Farben und Gerüche einfach an. Neulich hat er selbst Tortillas gemacht und sie als Wraps gefüllt. Da wir noch Aubergine da hatten, die ich sowieso zu einem Mus verarbeiten wollte und ich diese Tortillas unbedingt ausprobieren wollte, gab es gestern bei uns Wraps. Zu dem Auberginenmus hat mich eine Kollegin inspiriert, deren Blog ich diese Woche kennen gelernt habe. Ihre Schwiegermutter hat mit meiner Mutter zusammen studiert und so habe ich von „[Erst mal was essen, dann sehen wir weiter](#)“ erfahren. Auf Marias Blog findet man leckere und einfache Gerichte, die zum Nachkochen einladen. Den Teig habe ich leicht abgeändert, Dinkel statt Weizen genommen und eine Prise Kreuzkümmel dazu getan. Die Füllung kann man sich eh machen, wie man es am liebsten mag. Toll eignen sich auch Guacamole, Hummus oder einfach Tomatenketchup; Grillgemüse oder diverse Rohkost; gegrillter Tofu oder Falafel für Veganer, gegrillte Hähnchenstreifen für Sekundärvegetarier (hahaha) und und und... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi



Hier

das Rezept für die

Tortillas:

- 200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen
- 50 g Weißmehl
- 1 TL Salz
- 2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel
- 125 ml Wasser
- 4 EL Öl (am besten Raps)

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und mit der Hand noch eine Weile kneten. Falls nötig, ein wenig mit Mehl bestäuben, falls es klebt.

Dann den Teig in 4-6 Portionen teilen und jede relativ rund ausrollen. (Ich habe einen Tortenring in der Größe der Pfanne benutzt, um die ausgerollten Teigfladen rund auszustechen.)

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl die Tortillas auf beiden Seiten ausbacken. Dann auf einen Teller legen und mit Folie oder einem ganz leicht feuchten Tuch abdecken (!), damit sie nicht trocken werden.

Eventuell die Tortillas noch einmal kurz in der Pfanne warm machen vor dem Füllen. Es geht aber auch kalt.

Auberginenmus:

- 1 Aubergine
- 1-2 TL Tahin/ Sesammus
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Zitronensaft oder Essig

Die Aubergine waschen, grob würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten. Wenn sie stark brät, einen Schuss Wasser dazu geben, das Harissa einrühren und den Deckel aufsetzen, damit sie gar dünsten kann. Zum Schluss den Deckel wieder abnehmen, den gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer unterrühren und die Flüssigkeit restlos verdampfen lassen, so dass es noch einmal kurz brät.

Die Aubergine mit dem Tahin und der Säure pürieren und eventuell noch einmal

Wraps aus selbstgemachten Tortillas mit Auberginenmus (vegan) und gegrilltem Halloumi

abschmecken.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Tortillas auch einmal selbst zu machen. Es geht erstaunlich schnell und einfach und man weiß dann auch sicher, dass man keine E-Nummer-Zutaten mitisst, wie sie in Fertigprodukten ja doch meistens drin sind. Traut euch und versucht es! Es lohnt sich. Habt eine genussvolle Zeit, eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email