

Wrap-Teig

Mit dem einfachen Rezept für den klassischen Wrap-Teig kann man immer wieder neue Kreationen zaubern. Bei diesem Beispiel besteht die Füllung ausschließlich aus frischem Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

300 g Mehl (glatt)
2 TL Salz
2 EL Öl
160 ml Wasser (warmes)

Zubereitung

1. Das Mehl für den Wrap-Teig in eine große Backschüssel füllen. Mittig eine Mulde bilden. Warmes Wasser, Öl und Salz in die Mulde geben. Alle Zutaten gründlich durchkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht, der keine Klumpen mehr aufweist (geht auch gut mit dem Knethaken des Rührgeräts oder der Teigmaschine).
2. Die Schüssel abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig in Portionen aufteilen und mit der Hand zu Kugeln rollen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu hauchdünnen Fladen ausrollen.
3. Eine (beschichtete) Pfanne gänzlich ohne Fett erhitzen. Die Fladen darin von beiden Seiten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Nach Belieben füllen.

Tipp

Die aus dem Wrap-Teig zubereiteten Fladen lassen sich gut einfrieren oder einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren. Füllen kann man sie ganz nach Geschmack mit Gemüse, Salat, Dips, Fleisch, Tofu, Kartoffeln etc.