

Wrap-,Buritto-oder Tortilla Teig selbstgemacht

Super einfaches Rezept aus drei Zutaten für ein richtiges Allroundtalent: Wrap-, Buritto- oder Tortilla-Teig selbstgemacht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

200 g Mehl
150 ml Wasser
1 TL Salz

Zubereitung

1. Für den selbstgemachten Wrap-, Buritto- oder Tortilla-Teig zuerst das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Nun das Wasser zufügen und die Zutaten mit den Händen zu einem leicht klebrigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch etwas Mehl zugeben, bei einem zu trockenen Teig ein wenig Wasser einarbeiten. Den fertigen Teig mit einem großen Stück Frischhaltefolie umwickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. In der Zwischenzeit ein Stück Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Mehl bestreuen. Den Teig nach der Ruhezeit aus dem Kühlschrank nehmen und in 6 gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und nacheinander mit einem bemehlten Nudelholz auf dem Backpapier ausrollen (so dünn, wie es möglich ist).
3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur ohne Öl erhitzen und die Teigstücke nacheinander kurz ausbacken (auf jeder Seite etwa 1 bis 2 Minuten). Nun können die Wraps eingerollt und beliebig gefüllt werden.

Tipp

Durch den neutralen Geschmack des selbstgemachten Wrap-, Buritto- oder Tortilla-Teigs passen jegliche Füllungen und Saucen, zum Beispiel mit Fleisch, Geflügel, Tofu, Salat, Gemüse und Salate

aller Art, Schafskäse, getrocknete Früchte etc.