

Tanja Dusy

KÜCHENRATGEBER

WRAP IT!

Fix gerollt, großartig gefüllt



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

3 GUTE GRÜNDE, WRAPS AUF VORRAT IM HAUS ZU HABEN



HEISSE TIPPS FÜR WRAPS

Immer griffbereit: SO GEHT'S: WRAPS RICHTIG ROLLEN



Immer griffbereit: DIE PERFEKTE KOMBI

REZEPTKAPITEL



06 COOL GEROLLT



18 HEISSE WRAPS



40 NEU GEWRAPPT

- 04 Die Autorin
- 05 Sandwich-Wraps zum Mitnehmen
- 09/10/15 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

UNSER GÜ-
C-LOG

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.



Für 4 Stück • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 459 kcal, 18 g E, 22 g F, 44 g KH

MÖHREN-PUTENBRUST-WRAPS

einfach, aber besonders

500 g Möhren
6 getrocknete Soft-Aprikosen
2 EL Limettensaft
1 TL Ahornsirup (alternativ
flüssiger Honig)
2 EL Olivenöl
Salz – Pfeffer
2 Msp. Chiliflocken
1 Bund Rucola
30 g Rauchmandeln
4 (Vollkorn-)Tortilla-Wraps
(20–22 cm Ø)
120 g Joghurt-Frischkäse
200 g Putenbrustaufschnitt

- 1 Die Möhren putzen, schälen, waschen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Aprikosen klein würfeln oder in dünne Streifen schneiden. Den Limettensaft mit Ahornsirup oder Honig verrühren. Das Öl unterschlagen und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Aprikosen mit dem Dressing mischen. Rucola waschen, trockenschütteln, grobe Stiele wegschneiden und die Blätter kleiner zupfen oder schneiden. Die Mandeln in kleinere Stücke hacken.
- 2 Die Wraps mit dem Joghurt-Frischkäse bestreichen, dabei rundum einen 1–2 cm Rand frei lassen. Die Putenbrustscheiben und den Möhrensalat darauf verteilen. Mit Mandeln und Rucola bestreuen. Die Wraps aufrollen und servieren.



Für 4 Stück • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Garen • Pro Portion ca. 422 kcal, 28 g E, 19 g F, 31 g KH

ROASTBEEF-WRAPS

wunderbar deftig

4 Eier (Größe M)
12 große Blätter Pflücksalat
(z. B. Lollo Bionda)
6 kleine Gewürzgurken (Cornichons)
175 g Frischkäse (ca. 15 % Fett)
¼ EL Dijon-Senf
1 TL Sahne-Meerrettich (aus dem Glas)
Salz – Pfeffer
4 (Vollkorn-)Tortilla-Wraps
(20–22 cm Ø)
200 g Roastbeef, dünn aufgeschnitten

- 1 Eier in 12 Min. hart kochen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und abkühlen lassen. Salat waschen und trockentupfen, die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
- 2 Eier pellen, längs halbieren, die Eigelbe herauslösen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Frischkäse, Senf und Meerrettich zugeben und alles cremig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Wraps mit der Meerrettichcreme bestreichen und dabei ringsum einen 1–2 cm Rand frei lassen. Salatblätter und Roastbeef auf der Creme auslegen. Die gekochten Eiweiße in kleine Würfel oder Streifen schneiden und mit den Gewürzgurkenscheiben auf dem Roastbeef verteilen. Die Wraps aufrollen und servieren.

FAJITA-WRAPS

Tex-Mex-Klassiker

1 Rinderhüftsteak (ca. 400 g)
1 Orange
2 Limetten
2 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL (geräuchertes) Chilipulver
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Pflanzenöl zum Braten
2 Paprika (rot und gelb)
4 (Vollkorn-)Tortilla-Wraps
(20–22 cm Ø)
Salz
200 g Sour Cream

1 Das Steak trockentupfen. Orange und Limetten getrennt auspressen und 50 ml Orangen- und 60 ml Limettensaft in einer Schale mit Sojasauce und Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Kreuzkümmel, Chilipulver, reichlich Pfeffer und 2 EL Öl zugeben und gründlich mischen. Das Fleisch mit der Hälfte der Marinade in einen Gefrierbeutel geben (die andere Hälfte beiseitestellen) und 3 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren.

2 Etwa 3 Std. vor der Zubereitung die Paprika halbieren, putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. In einer Schale mit der beiseitegestellten Marinade mischen.

3 Die Wraps nach Belieben erwärmen. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und darin unter Rühren bei großer Hitze 2–3 Min. anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere 1–2 Min. bräunen und zwischendurch etwas Marinade zugeben. Vom Herd nehmen und warmhalten.

4 Eine (Grill-) Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf jeder Seite bei großer Hitze 2 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. fertig garen. Dabei mehrmals wenden und mit der Marinade beträufeln. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, salzen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Paprika auf den Wraps verteilen und das Fleisch mittig darauflegen. Vorsichtig aufrollen und mit der Sour Cream servieren.





Für 4 Stück (1 Tarte- oder Springform mit 22 cm Ø) • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen •
Pro Portion ca. 358 kcal, 20 g E, 22 g F, 19 g KH

WRAP-QUICHE MIT LAUCH

herzhafter Imbiss

120 g Schinkenspeck
2 kleine Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl zum Braten +
Öl für die Form
60 g Gruyère
1 großer Tortilla-Wrap
(ca. 30 cm Ø)
3 Eier (Größe M)
200 g Sahne
Salz – Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Den Speck würfeln, den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und die Hälften quer in dünne Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Speck goldbraun braten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Lauch und Knoblauch in die Pfanne geben und unter Rühren 4–5 Min. dünsten, bis der Lauch leicht bräunt. Bereitstellen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse fein reiben. Die Form dünn mit Öl ausstreichen. Den Wrap-Fladen mittig in die Form legen, sodass ringsum ein Rand hochsteht. Den Lauch mit Speck und der Hälfte des Käses mischen und auf dem Fladen verteilen, den übrigen Käse darüberstreuen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eiermasse über die Lauchmischung gießen und die Wrap-Quiche im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, 2–4 Min. ruhen lassen, dann vierteln und genießen.



Für 4 Stück • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 461 kcal, 28 g E, 24 g F, 30 g KH

KÄSE-OMELETTE-WRAPS

fabelhaftes Frühstück

150 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
150 g Emmentaler
½ Bund Schnittlauch
6 Eier (Größe M)
Salz – Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 (Vollkorn-)Tortilla-Wraps
(20–22 cm Ø)

- 1 Die Tomaten waschen und vierteln. Den Rucola waschen, trockenschütteln, grobe Stiele wegschneiden und die Blätter kleiner zupfen. Den Käse grob raspeln. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den Schnittlauch unterrühren.
- 2 Eine kleine, beschichtete Pfanne (20–22 cm Ø) erhitzen. Ein Viertel des Käses einstreuen und ein Viertel der Eiermischung von innen beginnend darübergießen. Kurz braten, bis die Ränder zu stocken beginnen, dann einen Wrap-Fladen auf das noch flüssige Ei geben und andrücken. Sobald das Ei vollständig gestockt ist, den Wrap samt Ei vorsichtig wenden. Dann je ein Viertel der Tomaten und Rucolablätter auf eine Wrap-Hälfte geben und die andere Hälfte darüberklappen. Kurz warm werden lassen, dann aus der Pfanne nehmen und servieren oder im Ofen bei 80° warmhalten. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.



FÜLLEN, ROLLEN, REINBEISSEN!

Wraps sind einfach unschlagbar, wenn's um easy und schnelle Küche geht!
Ob warm oder kalt, gerollt, gefaltet oder wild belegt –
mit Fertig-Tortillawraps zauberst du im Nu leckere Gerichte.

Entdecke frische Salat-Wraps, saftige Gyros- und
Sharwarma-Style-Burritos, scharfe Wrap-Pizza oder sogar
süße Dessert-Variationen. Ideal für Meal Prep,
wenn's schnell gehen soll oder als Snack zwischendurch.

Wrap it your way!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0131-7

