

Hähnchen-Aprikosen-Wraps



- 240g Mehl ✓
- 1/4 TL Backpulver ✓
- 55g Pflanzenfett ✓
- 200g Mayonnaise ✓
- 2 TL Currypulver ✓
- 2 Zucchini ✓
- 50g getrocknete Aprikosen ✓
- 2 Hähnchenfilets ✓
- 2 EL Öl ✓
- 100g Baby-Blattspinat ✓
- Salz & Pfeffer ✓
- 125ml lauwarmes Wasser ✓

Zunächst kümmern wir uns um den leckeren Wrap-Teig. Keine Sorge, der ist wirklich nicht schwer. Mischt das Mehl, eine Prise Salz und Backpulver in einer Schüssel und gebt nach und nach das Pflanzenfett hinzu. Mit den Händen müsst ihr nun kräftig kneten und dabei langsam das Wasser zugeben. Dann müsste ein schöner, glatter Teig entstehen. Diesen teilt ihr in 8 gleichgroße Stücke, die ihr dann zu Kugeln formt und 30 Min ruhen lasst.

Nach der Ruhezeit bitte die Kugeln dünn ausrollen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten. Damit sie schön flexibel bleiben, lagert die fertigen Wraps zwischen zwei Geschirrtüchern.

Nun kommen wir zum Dip. Dafür müsst ihr die Mayonnaise und das Curry verrühren (gegebenenfalls mit Salz & Pfeffer abschmecken).

Jetzt könnt ihr beginnen das Hähnchenfilet in kleine Stücke zu schneiden und mit der Zucchini anzubraten.

Nun die Wraps nach Belieben mit allen Zutaten füllen und schon ist Teil 1 unseres Wrap-Trios fertig.



LUST AUF MEHR?

EINFACH AUF UNSEREM BLOG SONNENPARK HOME

[HTTPS://HOME.SONNENPARK.DE VORBEISCHAUEN](https://home.sonnenpark.de/vorbeischauen)

Mexikanische Wraps (scharf)



- 400g Hackfleisch halb & halb ✓
- 2 EL Tomatenmark ✓
- 4 Tomaten ✓
- 1 rote Zwiebel ✓
- 2 Knoblauchzehen ✓
- 1 Chilischote ✓
- 1/2 Bund Petersilie ✓
- 1 Dose Mais ✓
- 1 Dose Kidneybohnen ✓
- 6 Weizentortillas ✓
- 100g Tortillachips ✓

Jetzt wird's feurig!

Heizt als erstes den Backofen auf 180°C Umluft vor. Dann bratet ihr in einer Pfanne das Hackfleisch gut an und rührt das Tomatenmark unter. Nun gebt ihr 100ml Wasser hinzu und lasst das ganze ein paar Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit würfelt ihr die entkernten Tomaten und hackt Zwiebeln und Knoblauch, sowie Chili und Petersilie. Diese Zutaten mit einem Esslöffel Öl und Salz & Pfeffer mischen.

Mais und Bohnen werden nun abgegossen und zum Hack gegeben. Gut würzen und die Weizentortillas kurz im Ofen erhitzen.

Nun könnt ihr sie nach Belieben mit der Tomatenmischung und dem Hackfleisch belegen und die grob zerbröselten Chips für ordentlich Crunch auf der Füllung verteilen.

Aufrollen und genießen!



LUST AUF MEHR?

EINFACH AUF UNSEREM BLOG SONNENPARK HOME

[HTTPS://HOME.SONNENPARK.DE VORBEISCHAUEN](https://home.sonnenpark.de/vorbeischauen)

Falafel-Wraps (vegan) mit Erdnuss-Dip



- 1 Kopf Spitzkohl ✓
- 1 Dose Kichererbsen ✓
- 4 Knoblauchzehen ✓
- 1 Zwiebel ✓
- 6 Stiele Minze ✓
- 4 Stiele Petersilie ✓
- 80g Pistazienkerne ✓
- 1 EL Semmelbrösel ✓
- Saft von 1 Zitrone ✓
- Saft von 1 Limette ✓
- 150g Erdnussmus ✓
- 200ml Kokosmilch ✓
- 1 rote Chilischote ✓

Als erstes heizt ihr den Backofen auf 150°C Umluft vor.

Nun lasst ihr die Kichererbsen abtropfen und hackt 2 Knoblauchzehen, Zwiebel, Minze, Petersilie und Semmelbrösel. Diese Zutaten püriert ihr fein. Nun würzt ihr mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zitronensaft. Aus dieser Masse bekommt ihr 16 schöne Bällchen, die ihr auf einem Backblech (mit Backpapier ausgelegt) im Ofen für 15-20 Minuten backen könnt. Dabei empfiehlt es sich, sie mehrmals zu wenden.

Inzwischen könnt ihr euren Dip vorbereiten.

Das geht ganz schnell. Ihr müsst einfach nur die zwei verbliebenen Knoblauchzehen mit der Chilischote, der Kokosmilch, dem Erdnussmus und dem Limettensaft pürieren und fertig ist der delikate Dip.

Ist dieser fertig, zupft ihr möglichst große Blätter vom Kohl ab und wäscht sie. Diese nutzt ihr nun einfach wie einen klassischen Wrap und rollt in ihnen die Falafel und den Dip ein. Wahlweise könnt ihr natürlich noch weiteres Gemüse verwenden.



LUST AUF MEHR?

EINFACH AUF UNSEREM BLOG SONNENPARK HOME

[HTTPS://HOME.SONNENPARK.DE VORBEISCHAUEN](https://home.sonnenpark.de/vorbeischauen)