

Wrap Mediterana

mit Zucchini, Auberginen, Paprika und Feta



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (280 g)

Energie (kcal)	391	Gesättigte FS (g)	3,3
Energie (KJ)	1638	Kohlenhydrate (g)	53
Eiweiß (g)	13,3	-davon Zucker (g)	5,8
Fett (g)	12,2	Salz (mg)	1,1

Warmer Wrap mit mediterranem Gemüse und Feta

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Weizenmehl Type 1050
350 ml	Wasser
70 ml	Rapsöl
2 g	Jodsalz
300 g	Zucchini, frisch
300 g	Auberginen, frisch
300 g	Paprikaschoten, frisch
200 g	Tomatenmark
100 g	Zwiebeln, frisch
200 ml	Wasser
	Kräuter der Provence, frisch oder getrocknet
	Pfeffer
2 g	Jodsalz
150 g	Feta
100 g	Tomatenpüree

Zubereitung:

1. Aus Mehl, warmen Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Teig möglichst dünn ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten max. 1 bis 2 Minuten backen.
3. Gemüse klein würfeln und in einer beschichteten Pfanne dünsten. Mit Wasser ablöschen.
4. Tomatenmark hinzufügen und mit gehackten Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.
5. Feta würfeln oder bröseln.
6. Wrap dünn mit Tomatenpüree bestreichen, mit Gemüse und Feta belegen, zusammen rollen und eventuell schräg halbieren.