Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com



Wraps mit Avocado und Chicorée

Portionen: 4 Personen

Zutaten

15 g Hefe

0.5 Teelöffel Zucker

150 ml Wasser, lauwarm

300 g Mehl (Typ 1050)

1 Teelöffel Salz

Für die Füllung

1 Avocado

Saft einer ½ Zitrone

100 g Rucola

1 kleiner Chicorée

75 g Parmesan, gehobelt

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Zubereitung Teig

1. Hefe zerbröseln, mit Zucker und lauwarmem Wasser mischen. 10 Minuten ruhen lassen. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefemischung, Salz und Olivenöl hinzugeben.

2. Mit den Händen einen geschmeidigen Teig kneten. Teig in der Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.

3. Danach den Teig in sechs Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen.

4. In eine große Pfanne etwas Olivenöl geben und die Fladen von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten bis sich Blasen werfen. Die Fladen anschließend in einem feuchten Tuch stapeln.

Zubereitung Füllung:

1. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Rucola, geschnittenen Chicoréeblättchen und gehobeltem Parmesan auf die Fladen verteilen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Fladen aufrollen und in der Mitte durchschneiden.