

Veggie-Rolle: Halloumi Wraps mit glutenfreien Tortillas

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

Für die Tortillas

180 g Buchweizenmehl
60 g Reismehl
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Backpulver
1 Esslöffel Olivenöl
100 ml warmes Wasser

Für die Wraps

1/2 Romanasalat
2 Karotten
4 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
8 Cherrytomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamico
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer
8 Esslöffel Hummus
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Päckchen Halloumi

Besonderes Zubehör

Frischhaltefolie

Einen leckeren Wrap kann man auch glutenfrei und dazu noch ganz ohne Fleisch genießen. Der quietschige Halloumi Käse macht nämlich in selbstgemachten, glutenfreien Buchweizentortillas eine besonders gute Figur. In der Pfanne angegrillt wird er auf buntem Salat gebettet und kann es sich mit cremigem Hummus eng eingerollt gemütlich machen.

Hier gibt's noch mehr Tipps für perfekte Snackrollen:

- 1 -

Für die Tortillas beide Sorten Mehl, Salz und Backpulver mischen. Wasser und Olivenöl nach und nach dazugeben. Mit den Fingern vermischen und 3-4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

- 2 -

Teig zu 8 gleichgroßen Kugeln formen. Kugeln einzeln zwischen 2 Frischhaltefolien legen und mit einem Teller von oben gleichmäßig platt drücken. Teig zwischen den Folien so dünn wie möglich mit den Fingern zu kleinen Fladen austreichen oder mit dem Nudelholz ausrollen. Einzelne Fladen mit Folie abdecken.

- 3 -

Teigfladen in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden braten, bis sich Blasen bilden.

- 4 -

Salat klein zupfen, Tomaten vierteln, Radieschen in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und Karotten in Stifte schneiden. Alles, bis auf Karotten, miteinander mischen.

Veggie-Rolle: Halloumi Wraps mit glutenfreien Tortillas

- 5 -

Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermengen.

- 6 -

Halloumi in 4 Scheiben schneiden. Mit Öl in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten.

- 7 -

Tortillas in ein Küchentuch einschlagen und 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen. Mit je 1 Esslöffel Hummus einstreichen und mittig mit Salat belegen. Je 1 Scheibe Halloumi auf den Salat geben und mit Karotten toppen.

- 8 -

Untere Seite der Tortilla auf die Füllung klappen, danach die Seiten zu einem Wrap einschlagen.