

Grillierter Wrap mit Hummus und Zucchini



Tortillas - Fladenbrot

Zutaten

400g	Weissmehl
1 TL	Backpulver
2 TL	Salz
4 EL	Olivenöl
2 DL	Wasser

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Salz mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken. Öl und Wasser zufügen. Alles, von Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig in 8 Portionen teilen. Auf wenig Mehl dünn zu ca. 30 cm grossen Fladen ausrollen.

Auf dem Big Green Egg Pizzastein ausbacken ca. 1 min Seite bei 300 Grad. Allfällig entstehende Luftblasen mit einer Kelle nach unten drücken. Die Tortillas sollten leicht braune Stellen haben. Tortillas in ein leicht feuchtes Tuch wickeln und warm stellen oder sofort belegen und einrollen.

Hummus

Zutaten

1	Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g; alternativ ca. 100 g getrocknete Kichererbsen einweichen und selbst kochen)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tahina (Sesampaste)
3 EL	frisch gepresster Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
2 EL	Wasser (oder Saft von Kichererbsen)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	süßes Paprikapulver
½-1 TL	Salz

Optional Koriander oder Pfefferminze

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen und abspülen. Zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas mehr Öl oder Wasser begeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Füllung

- Gezupfter Federkohl roh (Grünkohl) oder frischer Spinatsalat*
- 1 rote Zwiebel in feine Streifen*
- 1 Zucchini in Streifen (mariniert mit Salz, Pfeffer, Raz el Hanut und Oliven) auf dem Green Egg kurz grilliert)*
- 200g alter Cheddar Käse gerieben*
- Cherrytomaten*

Zubereitung

- Hummus auf Fladenbrot verteilen*
- Grillierte Zucchini und den Cheddar der Länge nach verteilen*
- Grünkohl oder Spinat, Zwiebeln und Cherrytomaten der Länge nach verteilen*
- Wrap mit allen Zutaten einrollen*
- Bei ca. 150 Grad - auf dem Green Egg jede Seite 10 Minuten grillieren.*