A Restl Wrap

Zubereitung

Fleisch, Schinken oder Tofu in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den gekochten Reis dazugeben und einige Minuten mitbraten. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Wer möchte, kann zusätzlich 2–3 Eier verquirlen, über die Reis-Mischung geben und unter Rühren stocken lassen. Das Gemüse klein schneiden oder reiben. Die Tortillas kurz erwärmen, damit sie sich leichter rollen lassen. Anschließend mit der Reis-Mischung, Gemüse und Sauce füllen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen. Die Seiten der Tortillas etwas einschlagen und die Wraps fest einrollen. Noch einmal etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wraps rundherum goldbraun und knusprig braten.

Unser Tipp: Der Restl-Wrap ist ein echtes „Was-der-Kühlschrank-hergibt"-Rezept: Gemüse, Reis, Fleisch oder andere Reste lassen sich immer wieder neu kombinieren. So wird aus dem, was vom Vortag übriggeblieben ist, mit wenigen Handgriffen ein neues Gericht. Auch beim Würzen darf experimentiert werden: mediterran mit Oregano, Basilikum und anderen Kräutern, würziger mit Paprika, Chili und Kreuzkümmel oder ganz einfach mit den eigenen Lieblingsgewürzen. So schmeckt der Restl-Wrap jedes Mal ein bisschen anders.

Keine Wraps zu Hause? Einfach selber machen!
Für selbstgemachte Wraps braucht es nur wenige Zutaten – und sie sind schneller gemacht, als man vielleicht denkt.

Zutaten für ca. 6 Wraps

• 250 g Weizen- oder Dinkelmehl
• ½ TL Salz
• 2 EL Öl
• 150 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung: Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Öl und nach und nach das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 15–20 Minuten ruhen lassen. Anschließend in sechs gleich große Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Wraps bei mittlerer bis hoher Hitze nacheinander etwa 30–60 Sekunden pro Seite backen. Sobald sich kleine Bläschen und erste goldbraune Stellen bilden, sind sie fertig. Die fertigen Wraps übereinanderlegen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Dadurch bleiben sie weich und lassen sich später gut füllen und rollen.

Roman Odintsov | Pexels

Zutaten für 2 Personen

• 4 Weizen- oder Dinkeltortillas
• ca. 250 g gekochter Reis, z. B. vom Vortag
• übrig gebliebenes gekochtes oder gebratenes Fleisch, Schinken oder Tofu
• Gemüse nach Wahl und Vorrat, z. B. Salat, Tomaten, Paprika, Karotten, Gurke oder Mais
• Sauce nach Geschmack, z. B. Knoblauch-, Joghurt- oder Grillsauce
• Gewürze und Kräuter nach Geschmack
• etwas Öl zum Braten
• optional: 2–3 Eier, geriebener Käse