

# Tortilla-Wrap mit Guacamole, Salsa-Dip und Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für die Wraps:

200 g Weizenmehl                      50 ml Olivenöl                      2 TL Backpulver  
2 Prisen Salz

### Für die Hackfleischfüllung:

250 g Rinderhackfleisch              1 Salatherz                      2 Tomaten  
1 rote Paprikaschote                  100 g Mais, aus der Dose              1 grüne, scharfe Chilischote  
1 rote Zwiebel                          1 Knoblauchzehe                      3 TL Crème fraîche  
150 g Cheddar                          2 EL scharfes Paprikapulver              2 TL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado                      2 rote getrock. Chilischoten              1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone                                  Salz    Pfeffer

### Für den Salsa-Dip:

4 große Tomaten                      1 rote Paprikaschote                      1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe                      1 Bund krause Petersilie                      Salz, Pfeffer

### Für den Parmesan-Chip:

250 g Parmesan                      4 TL eldesüß Paprikapulver

## Für die Wraps:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. 100 ml Wasser und Öl zugießen und alles mit einer Gabel verrühren. Sobald der Teig anfängt zu klumpen, mit den Händen auf der Arbeitsfläche 2 bis 3 Minuten glatt kneten. Anschließend zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Geschirrhandtuch abdecken und ca. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Danach Teigkugel in Portionen teilen, flach drücken und mit einem Nudelholz zu Fladen ausrollen.

Beschichtete Pfanne gut vorheizen. Fladen hineingeben und ca. 30 bis 45 Sekunden bräunen, wenden und die andere Seite bräunen.

## Für die Hackfleischfüllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und fein würfeln. Salatherzen putzen und klein schneiden. Mais abtropfen lassen.

Öl in eine Pfanne geben und das Rinderhackfleisch krümelig anbraten.

Zwiebel und Knoblauch zugeben, nach und nach Paprika, Mais und Tomaten zugeben- Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Hackfleischfüllung, Salat und Crème fraîche auf die Wraps geben, mit Käse bestreuen und gut zusammenrollen.

## Für die Guacamole:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel rauskratzen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. und ca.1-3 TL Zitronensaft in Mixer geben Getrocknete Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in fein schneiden. Ca. 1/3 der Chili zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen und pressen.

Avocado, ca. 3 Teelöffel Zitronensaft, Chili und Knoblauch in einen Multizerkleinerer geben und alles fein pürieren. Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit restlicher Chili garnieren.

**Für den Salsa-Dip:**

Tomaten einritzen und für ca. 3 bis 5 Minuten in siedendes Wasser geben.

Tomaten aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, in feine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Zwiebeln, Paprika und Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Petersilie unterrühren.

**Für den Parmesan-Chip:**

Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein hobeln, in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver mischen. Kleine Kugeln formen und auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig vom Backpapier lösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alice Höber am 10. August 2020