



Kevin Rathgeber

Selbstgemachter Tortilla-Wrap mit Avocado-Tomaten-Mango-Füllung, Kräuterjoghurt und Salsa roja

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla:

225 g Dinkelmehl, Type 630
30 ml neutrales Pflanzenöl
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Dinkelmehl, Pflanzenöl, Backpulver und Salz mit 110 ml Wasser zu einem glatten Teig rühren und 20 Minuten ruhen lassen. Danach 2 gleich große Kugeln formen und glatt ausrollen. Pfanne erhitzen und Teigfladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen haben.

Für die Avocado-Tomaten-Mango-Füllung:

1 Avocado
6 Rispentomaten
1 Zitrone
½ Mango
3 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander
1 rote Chilischote

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch entnehmen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Mango schälen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Alles miteinander vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und hinzugeben.

Für den Kräuterjoghurt:

400 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
2 Knoblauchzehen
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Beides mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa roja:

½ Spitzpaprika
200 g Tomaten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette
25 g Jalapeños, aus dem Glas
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Rapsöl
1 Prise Brauner Zucker
1 TL Meersalz

Spitzpaprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, Schale abziehen und fein schneiden. Tomaten in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Limette halbieren und auspressen. Nach 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben, mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und weiteren Gewürzen abschmecken. Dann die Masse in ein größeres Gefäß und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.