

Tortilla Wraps- selbst hergestellt und bunt gefüllt!



Menge	Zutaten	Zubereitung
Tortilla: (6 Stück)		Mehl und Salz in einer Metallschüssel mischen, kochendes Wasser zugeben und mit einem Kochlöffel verrühren, etwas abkühlen lassen, gut zusammenkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Stücke einzeln gut abdrehen und mit etwas Mehl zu tellergroßen Fladen ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten 1-2 Minuten backen, es bilden sich die typischen Blasen. Die einzelnen Tortillas auf einem Teller jeweils mit einer Alufolie bedeckt stapeln. So trocknen sie nicht aus. (Die gefüllten Fladen werden später in die Folie eingewickelt, damit man sie besser essen kann!)
250 g	Mehl	
½ TL	Salz	
250 ml	kochendes Wasser	
Mexikanische Bohnenpaste:		Bohnen abtropfen lassen und einmal durchwaschen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in einem kleinen Topf im Olivenöl andünsten, Tomatenmark zugeben, Bohnen zugeben, gut würzen, Wasser zugeben und etwa 30-40 Minuten bei geringer Hitze zu einem Brei köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und gut abschmecken.
1 Dose	Kidneybohnen	
1 EL	Olivenöl	
1	Zwiebel	
2	Knoblauchzehen	
1 EL	Tomatenmark	
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chilipulver	
100 ml Wasser		
1 EL	Zitronensaft	Am Ende zugeben und nochmals abschmecken
Gebratene Putenstreifen		Fleisch in Streifen schneiden, im heißen Fett kurzbraten, danach würzen. Tortillas mit der Bohnenpaste bestreichen, Zutaten nach Geschmack auswählen, Wrap zuerst rechts dann links und zuletzt unten einschlagen, mit der Alufolie umwickeln.
200 g	Putenschnitzel oder Hähnchenbrust	
	Öl	
	Salz Pfeffer	
Zum Füllen je nach Geschmack Zutaten fein Würfeln und bereitstellen, z.B.: Avocados, Salat, Paprikaschoten, Frühlingszwiebeln, Gurken, Tomaten, Chilischoten usw.		