

Burger – Wraps

Dieser Beitrag enthält Werbung für die Marke 3 Pauly.

Bereits beim Anblick von saftig gefüllten Wraps läuft so manchem das Wasser im Munde zusammen! Wraps gelingen einfach und sind rasch zubereitet. Sie sind ideal als Snack für zwischendurch, als Hauptspeise oder als Alternative für das klassische Abendbrot. Glücklicherweise sind im Handel seit einiger Zeit auch Wraps in glutenfreier Form verfügbar. Die fertigen Wraps brauchst du nur leicht erwärmen, dann nach Wahl füllen und sie dir schmecken lassen.

Möchtest oder musst du Wraps gerne selbst herstellen, da Zutaten in fertigen Wraps enthalten sind, die du aus gesundheitlichen Gründen nicht verzehren darfst, kannst du auf das nachfolgende Rezept zurückgreifen. Im Handel stehen vielerlei glutenfreie Mehle zur Verfügung. Aber nicht jedes Produkt eignet sich gleichermaßen gut, um weiche und schmackhafte Wraps herzustellen.

Unter der Traditionsmarke [3 PAULY](#) sind optimale Fertigmehlmischungen, aber auch reine glutenfreie Mehle erhältlich. 3 PAULY hat aber noch einiges mehr im Programm! Das einzigartige Angebot an über 70 köstlichen Broten, glutenfreien Mehlen, Gebäcken, Snacks, Müslis und Nudeln bietet nicht nur Zöliakiebetroffenen eine tolle Auswahl, auch Mehrfachallergiker erhalten von 3 PAULY verträgliche Produkte. Auf den Verpackungen wird deutlich erklärt, welche besonderen Vorteile das Produkt hat und welche Allergene im Produkt enthalten sind.

Nun zu den Burger-Wraps. Für den Wrap-Teig habe ich mich für eine ganz besondere Zutat entschieden, nämlich [Kochbananenmehl](#). Das Mehl aus der Gemüsebanane bringt ganz wunderbare Vorzüge mit sich, ist von Natur aus glutenfrei und somit im Rahmen der glutenfreien Ernährung bestens geeignet. Die gesundheitlichen Vorteile der Kochbanane liegen auf der Hand, denn Kochbananen sind reich an Vitamin A, B6, C, Kalium

und Magnesium. Vom Geschmack her erinnert das Kochbananenmehl nicht an die herkömmliche Banane, es ist eher geschmacksneutral. Die positiven Eigenschaften bezüglich der Teigtextur finde ich besonders bemerkenswert. Teige und Backwaren erhalten eine besonders zarte und feine Note! Generell können etwa 30 % der angegebenen Fertigmehlmischung in einem Rezept prima durch Kochbananenmehl ersetzt werden. Probiere auch Kekse mit Kochbananenmehl! Die kleinen Leckerbissen werden besonders zart und mürbe! Kochbananenmehl färbt die Teige übrigens dunkler! Auch wenn es den Anschein erweckt, dass die Wraps mit Vollkorngetreide hergestellt sind, hart oder trocken schmecken – das Gegenteil ist der Fall: Die Wraps sind weich, zart und schmackhaft zugleich! ?

Tipp: Möchtest du eine andere Geschmacksrichtung ausprobieren? Dann ersetze das Kochbananenmehl im Rezept durch [Quinoa-](#) oder [Teffmehl](#) von 3 PAULY, die ebenfalls zur Zubereitung von Wraps geeignet sind.

Rezept: Wraps

Das Wrap-Rezept ist frei von: Gluten, Weizen, Mais, Soja, Laktose, Milch, Ei, Fruktose



Für 6 Stück

15g Frischhefe oder $\frac{3}{4}$ P. Trockenhefe

knapp 150ml lauwarmes Wasser

80g helles Reismehl

80g [Kochbananenmehl von 3 PAULY](#)

50g Kartoffelstärke

15g Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Salz

150ml Sahne (ggf. laktosefrei) oder einen Sahneersatz auf Pflanzenbasis

Glutenfreies Mehl für die Arbeitsfläche

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Reismehl, Kochbananemehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalenpulver, Backpulver und Salz mischen. Anschließend alle restlichen Zutaten, auch das Hefewasser, zugeben und verrühren. Den Teig an einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Anschließend den Teig kneten und in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einer Teigrolle sehr dünn (etwa 1 – 2mm) ausrollen.
4. Eine beschichtete Pfanne auf höchste Stufe erhitzen und die Teigfladen nacheinander ohne Fett ausbacken. Die Ausbackzeit beträgt pro Seite etwa 1 – 2 Minuten. Immer darauf achten, dass die Fladen nicht zu dunkel werden, ggf. mehrmals wenden, sonst lassen sich die Wraps nicht schön rollen! Oft wirft der Teig in der Pfanne Blasen, dann einfach mit einer Gabel den Teigfladen einstechen, dass ein glatter Wrap entsteht. Fertige Wraps aus der Pfanne nehmen und sogleich aufrollen! So lassen sich die Wraps nach dem Befüllen einfacher aufrollen.



Rezept: Burger-Füllung:

Die Füllung ist frei von: Gluten, Weizen, Laktose, Fruktose
siehe Tipp, Milcheiweiß siehe Tipp

Für 6 Stück

1 EL Speiseöl

1 Zwiebel, fein gehackt

600g Rinderhackfleisch

2,5 EL Tomatenmark

4 EL glutenfreie Sojasauce bzw. glf Tamari

Pfeffer

nach Geschmack: etwas Chili

200g Schmelzkäse (ggf. laktosefrei)

Senf

einige Salatblätter

Tomatenscheiben

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Rinderhackfleisch zugeben und bröselig anbraten. Tomatenmark und glf Sojasauce zugeben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und

Chili würzen.

2. Jeweils einen Wrap mit Schmelzkäse und etwas Senf bestreichen. Dann Salat, Hackfleisch, Tomate und Zwiebel daraufgeben und einrollen. Sofort genießen!

Fruktosearm – Tipp: Zwiebel durch Schalotte ersetzen. Tomatenmark durch fruktosearmes Ketchup austauschen. Senf nur nach Verträglichkeit einsetzen.

Milchfrei – Tipp: Schmelzkäse durch eine vegane Streichkäse-Alternative austauschen. Im Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.



