

Lahmacun-Wrap

So herrlich lecker, würzig und pikant! Eine echte Köstlichkeit, bei der sich wunderbare Aromen zu einem harmonischen Geschmackserlebnis verbinden. Als Basis dienen die glutenfreien Wraps von Tanjas glutenfrei, die wunderbar weich, saftig und zart gelingen. Zusammen mit der würzigen Füllung und den frischen Zutaten entsteht ein Genuss, von dem man einfach nicht genug bekommen kann!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, eifrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

Für die Wraps:

1 Packung (250g) [Backmischung PITA & WRAPS von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL (6g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

150g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 TL glutenfreier Essig

1 TL Speiseöl

glutenfreies Mehl zum Formen

Für die Fleischfüllung:

400g Rinderhackfleisch

1,5 Zwiebeln, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, durchgedrückt

1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
0,5 TL Chiliflocken
0,5 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt
1 Prise Pfeffer

Für den Joghurtdip:

250g Griechischer Joghurt (ggf. laktosefrei)
1 EL fein gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Außerdem nach Geschmack:

Eisbergsalat, Rotkohl, Tomaten, Zwiebeln

1. Für die Wraps Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt, Essig und Öl zur Mehlmischung geben und alles in etwa 2–3 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig daraufgeben und mit bemehlten Händen locker zu einer Kugel formen. An einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.

2. Unterdessen alle Zutaten für die Fleischfüllung gut miteinander verkneten und anschließend kühl stellen. Für den Joghurtdip alle Zutaten verrühren und ebenfalls kühl stellen. Eisbergsalat, Rotkohl, Tomaten und Zwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

3. Die Wraps zubereiten. Dazu den Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück kurz mit den Händen durchkneten und anschließend auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle hauchdünn (1–2 mm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Temperatur anschließend

auf mittlere Stufe reduzieren. Die Teigfladen ohne Fett von jeder Seite einige Minuten ausbacken.

4. Jeden Wrap dünn mit einem Sechstel der Fleischfüllung bestreichen. Jeweils zwei bestrichene Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene) etwa 7–8 Minuten backen.

5. Anschließend jeden Wrap mit etwas Joghurtdip bestreichen und mit Eisbergsalat, Rotkohl, Tomaten und Zwiebeln belegen. Die Wraps aufrollen, sofort servieren und genießen.

Milchfrei – Tipp: Joghurt durch eine pflanzliche Alternative ersetzen.



