

Tortilla-Wraps mit Rucola und Pilzen

Aufs Beste verpackt: Nussiger Rucola, süß-säuerlicher Apfel und zarte Pilze entfalten in einer Hülle aus Tortillateig ihr ganzes Aroma

Zutaten

100g 80 g Mehl · Salz

2 EL Olivenöl

3 EL Öl

1 Bund Rucola

1 Apfel

3 EL Crème fraîche

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Cayennepfeffer

200 g Champignons

Zubereitungsdauer

► 30 Min.

24

Zubereitung

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Für die Tortillas das Mehl mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen, 5 EL heißes Wasser unter Rühren angießen und das Olivenöl dazugeben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und diesen 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf bemehlter Fläche jeweils zu einem Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne die Tortillas nacheinander in je $\frac{1}{2}$ TL Öl von jeder Seite etwa 1 Minute backen, bis sie braune Flecken bekommen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
- 3 Den Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 4 Crème fraîche mit 1 EL Zitronensaft verrühren, Knoblauch dazu pressen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- 5 Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin etwa 3 Minuten braten. Den restlichen Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Die warmen Tortillas mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen, Rucola, Apfelstücke und Pilzscheiben darauf verteilen, zusammenrollen und schräg halbieren.
- 7 Restlichen Rucola und Apfelstückchen auf Teller verteilen und die Tortillas darauf anrichten. Nach Belieben mit Limettenstücken servieren.

