



Dinkelwrap mit Gemüse, Sojahack und Pflücksalat von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

80 g Mehl Typ 405
40 g Dinkelmehl
200 ml Wasser
1/2 EL Olivenöl
je 1 TL gemahlener Ingwer und Kardamom
Salz, Pfeffer

150 g Eisbergsalat
1 Frühlingszwiebel in Röllchen
je 40 g Streifen von Zucchini, Radieschen, Karotten, Paprika (bunt)
150 ml Sojacreme
1 TL Chiliflocken
150 g Sojahack
Salz, Pfeffer

Beilage:

300 g Pflücksalat
1 Oxsenherz-Tomate

Marinade:

2 TL Sojasauce
1/2 TL Sambal Oelek
2 TL Olivenöl

Dip:

2 EL Aiwar

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Kühlzeit)

Mehl und Dinkelmehl in eine Schüssel geben und mit Wasser glattrühren, dann Olivenöl zugeben. Mit etwas Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und dünne Wraps in einer heißen Pfanne mit wenig Öl beidseitig ausbacken.

Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden und mit Frühlingszwiebelröllchen und Streifen von Zucchini, Radieschen, Karotten und Paprika grob mischen. Die Sojacreme unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Chiliflocken und Sojahack zufügen, alles gut vermengen. Die Wraps mit Aiwar bestreichen, Gemüse Mischung darauf verteilen, einrollen, in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank vier bis fünf Stunden anziehen lassen.

Den Pflücksalat auf einem Teller als schönes Bouquet anrichten und mit der Marinade überziehen. Die Oxsenherz-Tomate in Scheiben schneiden und danebenlegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wrap auswickeln, schräg halbieren und mit anrichten.