

Tex-Mex-Wraps mit Hafer-Hack

Leicht ⌚ ca. 40 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Für die Füllung
1 Dose Kidneybohnen (250 g
Abtropfgewicht)
75 g kernige Haferflocken
½ Zwiebel
1 EL Sojasauce
1 TL geräuchertes
Paprikapulver (alternativ
Paprika edelsüß)
3 EL Olivenöl
200 g Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
1 kleine Dose Mais (140 g
Abtropfgewicht)
2-3 EL Limettensaft
Salz

Zubereitung

Für das Hafer-Hack Kidneybohnen kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Haferflocken, Sojasauce, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Paprikapulver pürieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Masse darin kräftig anbraten, dabei mit einem Pfannenwender immer wieder zerstoßen, so dass hackfleischartige braune Krümel entstehen.

Für die Tomaten-Salsa Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Chili entkernen, waschen und klein würfeln. Mais abgießen, gut abtropfen lassen. Alles mit Limettensaft, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Für die Wraps Mehl, Haferkleie, Haferflocken, Leinsaat und Salz in einen Mixer geben und zu Mehl zerkleinern. Wasser und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.



Pfeffer
Zucker
1 reife Avocado
Einige Blätter Kopfsalat

Für die Wraps
100 g Mehl
75 g Haferkleie
25 g Haferflocken
20 g Leinsamen
½ TL Salz
120 ml Wasser
1 TL Olivenöl

Ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann vierteln und jeweils zwischen 2 Bögen Backpapier zu einem dünnen Fladen (ca. 20 cm Durchmesser) ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett nacheinander je Seite 5-6 Minuten backen. Fertige Wraps in ein sauberes Küchentuch einschlagen, damit sie biegsam bleiben.

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit einer Gabel zerdrücken. Auf die Fladen streichen. Mit Salat, Hafer-Hack und Tomatensalsa belegen. Fest aufrollen, quer halbieren und sofort servieren.

Tipp: Tomatenkerne nicht wegwerfen, sie lassen sich super für eine Tomatensauce oder -suppe verwenden. Wer sie nicht gleich verwenden kann: einfach auf Vorrat einfrieren. So wird nichts verschwendet.