

## Perfekte Resteverwertung: Gegrillte Tortilla-Wraps mit Gurken-Relish



### Elegante Lebensmittelrettung?

Wie können übriggebliebene bzw. „links liegen gelassene“ oder vielleicht vergessene Lebensmittel neu wiederentdeckt und sensationell in Szene gesetzt werden?

Das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg hat zum Thema „Lebensmittelrettung“ inspirierende Ideen auf ihren Internetseiten. Das hat mich überlegen lassen, wie ich dieses Thema zur Grillsaison verwenden kann.

Die SWR Sendung „Kaffee oder Tee“ war letzte Woche eine ideale Möglichkeit, ein Rezept zur „Lebensmittel Resteverwertung“ zu zeigen und in Szene zu setzen. Was liegt näher, als den eigenen Kühlschrank nach Zutaten zu durchforsten, die sich in einen Wrap, d.h. in einen essbaren Teigmantel einwickeln und grillen lassen?

Und so haben wir die köstlichen Zutaten köstlich kombiniert, eingewickelt und goldgelb gegrillt. Dazu ein heimischer Gurkendip, der perfekt zum Wrap schmeckt.

Hier unsere Rezeptur für „**Gegrillte Tortilla-Wraps mit Gurken-Relish**“. Viel Spaß beim Grillen!

## Zutaten

### Zutaten für die Wraps

- 4 Tortilla Wraps (super soft), à ca. 60-65 g
- 250 g Frischkäse
- 120 g Käse, gerieben (z.B. Emmentaler oder Bergkäse)
- 160 g Schinken- oder Fleischaufschnitt
- 40 g Haferflocken (Feinblatt)
- 100 g Salatstreifen (z.B. Eisberg, Rukola, Weißkohl)
- 100 g Gemüsestreifen (z.B. Karotten, Kohlrabi, Paprika, Gurken)

### Zutaten für das Gurken-Relish

- 2 Salatgurken (à ca. 350 g)
- 150 g Zwiebeln
- 100 g Essig (z.B. Apfelweinessig)
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 50 g Gelierzucker 1:2
- 25 g Zucker
- 1 EL Stärke
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 EL Curry
- 1 TL Senfsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL (Sellerie) Salz und Pfeffer
- Wer möchte: Chilischote, frisch

## Zubereitung

**Für das Gurken-Relish** die Gurken waschen und schälen. Die Gurken längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel auskratzen.

Gurken mit der Reibe grob raspeln, gut salzen und 30 Minuten ziehen lassen.

Dann die Gurkenraspel mit den Händen gut ausdrücken und in einen Topf geben.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Gurken geben.

Restliche Zutaten in den Topf geben und alles aufkochen. Bei kleiner Hitze, abgedeckt, ca. 12-15 Minuten sanft köcheln. Ab und zu umrühren.

Noch heiß in saubere Gläser abfüllen und abkühlen lassen.

**Tipp:** Gurkensalsa schmeckt herrlich zu Wraps, auf Burger, Hot Dog, Pulled Pork, Fisch und Geflügel. Gekühlt ca. 4-6 Wochen haltbar.

**Für die Wraps** die Tortilla Wraps auf die Arbeitsplatte legen und mit Frischkäse bestreichen.

Mit Käseraspeln und Haferflocken bestreuen und Schinkenaufschnitt auf das untere Drittel legen. Salat- und Gemüsestreifen aufhäufen.

Die Tortilla Wraps einschlagen: links und rechts die Seiten ca. 3 cm einklappen.

Unteres Ende über die Füllung schlagen und alles straff einrollen.

Vor dem Servieren die Wraps auf dem Grill oder in der Pfanne auf allen Seiten knusprig und goldbraun braten.

Mit Gurken-Relish servieren.

**Tipp:** Statt Fleisch, kann auch eingelegtes oder gegrilltes Gemüse verwendet werden.