

Gegrillte Tortilla-Wraps mit Gurken-Relish



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.