

 Barbara Olze [📍](#) · 13. Okt. 2022

Sushi-Wrap

Zugegeben, der Name dieses Gerichts ist etwas irreführend. Denn, mit Sushi hat der gewickelte Fladen eigentlich nichts zu tun. Lediglich die äußere Anmutung ähnelt, wenn man die Rolle mit einem scharfen Messer in handliche Happen schneidet. Aber was soll das Schubladendenken!? Dieser Türkisch-Mexikanisch-Japanische Gaumenschmaus ist einfach lecker und sieht zudem noch raffiniert aus. Er kann am Stück belassen als Snack für die Mittagspause dienen, oder in mundgerechten Stücken als fancy Fingerfood für die nächste Party.



Zutaten für den Wrap

200 g Dinkelmehl Typ 630
½ Päckchen Backpulver
etwas Bratöl

Zutaten für die Füllung

100 g rote Linsen
200 g Bulgur fein (Köftelik Bulgur, im türkischen Supermarkt)
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Handvoll Pistazien
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
1 kleiner Bund Petersilie
ca. 10 Blätter Minze
3 EL Tomaten-Paprikamark
4 EL Granatapfelsirup (im türkischen Supermarkt)
80 ml Olivenöl
1 TL Paprikapulver süß
1 TL Paprikapulver geräuchert
Salz/frischer Pfeffer (nach Belieben)
einige Blätter Blattsalat
einige eingelegte Gurken, salzig (im türkischen Supermarkt)
3 EL schwarzer Sesam
3 EL weißer Sesam

So geht's:

1. Für den Teig Mehl und Backpulver mit 100 ml lauwarmem Wasser, 2 EL Bratöl und einer Prise Salz verkneten.
2. Teig abdecken und kurz ruhen lassen.
3. Linsen in doppelter Menge Wasser zum Köcheln bringen, gelegentlich umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgeben.
4. Nach 15 Minuten Garzeit Bulgur mit etwas Wasser unter die Linsen heben. Herd ausstellen. Bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
5. Kreuzkümmelsamen zusammen mit den Pistazien in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
6. Zwiebel und Paprika sehr fein schneiden.
7. Petersilie und Minze sehr fein hacken.
8. Linsen und Bulgur mit Tomaten-Paprikamark, Granatapfelsirup und Olivenöl gründlich vermengen.
9. Gewürze, Pistazien, Zwiebel, Paprika und Kräuter unterheben. Füllung ruhen lassen.
10. Den Teig in acht gleichgroße Teile teilen.
11. Die Teigstücke zu sehr dünnen Fladen ausrollen.
12. Die Fladen erst von einer Seite mit einem Pinsel mit Bratöl bestreichen und in eine Pfanne geben. Teig von der anderen Seite bepinseln und wenden.
13. Wenn der Teig hellbraune Blasenwirft, ist er gut.
14. Salat zupfen und waschen, Gurken in dünne Scheibchen scheiden.
15. Fladen zu $\frac{2}{3}$ mit Salat belegen, Linsen-Bulgur-Mischung auf den Salat darauf geben und mit Salzgurken-Scheiben bestreuen.
16. Fladen zu einer engen Rolle wickeln, zum unbelegten Teil hin (ggf. mit einem Zahnstocher fixieren)
17. Rolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Happen schneiden.
18. Happen hübsch auf einem Teller anrichten und mit Sesam und etwas Granatapfelsirup garnieren.

Was lernen wir!? Die kleinen Sachen machen oft am meisten Arbeit. Aber sie lohnt sich ... Oder!? :)