



# Wrap it Up über 100 vielseitige Rezepte

*Gesunde, schnelle und köstliche Wraps für jeden Anlass*





# Inhalt

Selbstgemachte vs. gekaufte Wraps: Welche Teigvarianten gibt es? ...	12
Rezept für Klassische Weizen-Tortillas**	12
Rezept für Vollkorn-Wraps	13
Rezept für Low-Carb-Wraps**	14
Rezept für Glutenfreie Wraps**	15
Rezept für Spinat-Wraps (grüne Wraps)**	16
Rezept für Rote-Bete-Wraps (pinke Wraps)**	17
Rezept für Kurkuma-Wraps (gelbe Wraps)**	18
Rezept für Tomaten-Wraps (rote Wraps)**	19
Kapitel 1: Klassische Wraps**	20
Der traditionelle Caesar-Wrap**	20
Mediterraner Hähnchen-Wrap**	22
Thunfisch-Wrap mit Oliven**	23
BLT-Wrap (Bacon, Lettuce, Tomato)**	24
Schinken-Käse-Wrap**	25
Kapitel 2: Veggie-Wraps – Für Gemüsefreunde**	26
Klassischer Falafel-Wrap**	26
Mediterraner Grillgemüse-Wrap	27
Avocado-Spinat-Wrap mit Hummus**	28
Rote-Bete-Feta-Wrap**	29
Süßkartoffel-Wrap mit Kichererbsen**	30
Zucchini-Pesto-Wrap**	31
Kapitel 3: Fitness- und Protein-Wraps**	32
Quinoa-Hähnchen-Wrap**	32
Putenbrust-Wrap mit Vollkornteig**	33
Lachs-Spinat-Wrap*	34

Eiweißreicher Thunfisch-Quark-Wrap.....	35
Garnelen-Wrap mit Avocado**.....	36
Kapitel 4: Internationale Wraps mit.....	37
. MexikanismexikanischerWrap**.....	37
Türkischer Döner-Wrap**.....	38
Griechischer Gyros-Wrap.....	39
Indischer Curry-Wrap.....	40
Asiatischer Teriyaki-Wrap**.....	41
Japanischer Sushi-Wrap mit Noriblatt**.....	42
Tex-Mex BBQ-Wrap**.....	43
Kapitel 5: Frühstücks-Wraps – Ein guter Start in den Tag.....	44
Rührei-Bacon-Wrap**.....	44
Frühstücks-Burrito mit Bohnen.....	45
Müsli-Bananen-Wrap**.....	46
Lachs-Frischkäse-Wrap**.....	47
Avocado-Ei-Wrap**.....	47
Apfel-Zimt-Wrap**.....	48
Kapitel 6: Wraps für unterwegs – Lunchbox-Ideen.....	49
Club-Sandwich-Wrap**.....	49
Hähnchen-Curry-Wrap**.....	50
Salami-Paprika-Wrap**.....	50
Pesto-Mozzarella-Wrap**.....	52
Veganer Nussmus-Wrap**.....	52
Kapitel 7: Süße Wraps – Für Naschkatzen.....	53
Schoko-Erdnussbutter-Wrap*.....	53
Erdbeer-Creme-Wrap**.....	54
Nutella-Bananen-Wrap**.....	54
Apfelstrudel-Wrap**.....	55

Himbeer-Mascarpone-Wrap**	56
Pfirsich-Honig-Wrap**	57
Zitronenquark-Wrap**	57
Kapitel 8: Wraps für besondere Anlässe**	58
Wrap-Torte – Der Hingucker für Partys**	58
Fingerfood-Wrap-Röllchen**	59
Mini-Wraps für Buffets**	60
Grill-Wraps mit Fleisch und Gemüse**	60
Wraps aus Reispapier für asiatische Vorspeisen**	62
Kapitel 9: Gesunde & Low-Carb-Wraps**	63
Low-Carb-Wrap mit Eiweißteig**	63
Salatblatt-Wrap mit Garnelen**	64
Low-Carb-Thunfisch-Wrap**	64
Avocado-Hähnchen-Wrap ohne Teig**	65
Gemüse-Wraps mit Tofu**	65
Kapitel 10: Saisonale Wrap-Ideen**	66
Frühling:**	66
Spargel-Ei-Wrap**	66
Frühlingskräuter-Wrap**	67
Sommer:	68
Caprese-Wrap mit Tomate und Mozzarella**	68
Mango-Hähnchen-Wrap**	68
Herbst:	69
Kürbis-Wrap mit Walnüssen**	69
Cranberry-Puten-Wrap**	69
Winter:	70
Rotkohl-Braten-Wrap**	70
Bratapfel-Wrap**	70

Kapitel 11: Saucen und Dips für Wraps** .....	71
Klassische Guacamole** .....	71
Knoblauch-Joghurt-Dip** .....	72
Honig-Senf-Sauce** .....	73
Tomatensalsa** .....	73
Hummus in verschiedenen Varianten** .....	74
Pesto-Saucen: Basilikum, Tomate & mehr** .....	76
Kapitel 12: Wraps für Kinder – Bunte und lustige Ideen .....	77
Puten-Gemüse-Wrap mit Gesichtern** .....	77
Pizza“-Wrap mit Salami** .....	78
Nutella-Banane-Erdbeer-Wrap** .....	79
Bunte Regenbogen-Gemüse-Wraps** .....	80
Apfelmus-Wrap** .....	81
Kapitel 13: Wraps zum Aufwärmen – Aus dem Ofen .....	82
Überbackene Tortilla-Wraps** .....	82
Käse-Hähnchen-Wraps aus dem Ofen** .....	83
Überbackene Gemüse-Wraps** .....	84
Kapitel 14: Wrap-Ideen für Partys und Events** .....	85
Wrap-Platte für Gäste** .....	85
Fingerfood-Wrap-Spieße** .....	87
Mini-Wraps in drei Sorten** .....	88
3. **Süße Mini-Wraps: ** .....	88
Kapitel 15: Wraps aus aller Welt – Neu interpretiert** .....	90
Burrito-Bowl-Wrap** .....	90
Kebab-Style-Wrap** .....	91
Thai-Wrap mit Erdnuss-Sauce** .....	92
Kapitel 16: Kreative Wrap-Extras** .....	93
Dessert-Wrap mit Eiscreme** .....	93

Wrap-Tacos mit verschiedenen Füllungen** .....	94
Frühlingsrollen-Wrap** .....	95
Kapitel 17 Das Highlight-Rezept – Der ultimative „All-in-One“-Party- Wrap** .....	96
Der perfekte Mix für jede Party** .....	96







## Einleitung\*\*

### Warum Wraps? Vielseitig, lecker und schnell gemacht\*\*

Wraps sind die perfekten Alleskönner für jede Küche – egal, ob du wenig Zeit hast, nach einer gesunden Mahlzeit suchst oder etwas Kreatives servieren möchtest. Ursprünglich stammen sie aus der mexikanischen Küche, doch heute haben sie die Welt im Sturm erobert. Von herzhaften Burritos über leichte Gemüse-Wraps bis zu süßen Dessert-Wraps – die Variationen sind schier unendlich.

#### Aber was macht Wraps so beliebt? \*\*

1. **\*\*Schnelligkeit:\*\*** Ein Wrap ist in wenigen Minuten zubereitet. Ob Frühstück, Mittagessen oder Snack – die Zeitersparnis ist ein großer Vorteil.
2. **\*\*Vielseitigkeit:\*\*** Egal, ob Fleischliebhaber, Vegetarier, Veganer oder Anhänger der Low-Carb-Diät – Wraps passen zu jedem Geschmack und Ernährungsstil.
3. **\*\*Praktisch für unterwegs:\*\*** Wraps sind handlich, tropfen kaum und lassen sich leicht einpacken. Sie eignen sich hervorragend für Lunchboxen, Picknicks oder Reisen.
4. **\*\*Kreativität auf dem Teller:\*\*** Mit Wraps kannst du Zutaten neu kombinieren und saisonale Produkte nutzen.

Stell dir vor, du hast Reste vom Vortag – gegrilltes Gemüse, ein Stück Hähnchen, ein bisschen Salat. Ein Wrap macht daraus im Handumdrehen ein neues, leckeres Gericht.

Ob herzhaft mit Thunfisch und frischem Gemüse, proteinreich mit Putenbrust oder süß mit Nutella und Früchten – Wraps passen zu jedem Anlass.

**Die Geschichte der Wraps\*\*** Wraps haben ihre Wurzeln in der **\*\*mexikanischen Küche\*\***, insbesondere bei der Tortilla, einem Fladenbrot aus Weizen- oder Maismehl. Die spanische Kolonialisierung brachte Tortillas nach Europa, wo sie weiterentwickelt und in den unterschiedlichsten Küchen verwendet wurden. In den USA wurden die klassischen Burritos dann weiter populär und zu modernen „Wraps“ umgestaltet.

## **Grundlagen: Die wichtigsten Zutaten und Tipps für perfekte Wraps\*\***

Ein gelungener Wrap beginnt mit den richtigen Zutaten und einigen einfachen Techniken.

**\*\*1. Der perfekte Teig (Wrap-Basis):\*\*** - **\*\*Tortilla-Wraps:\*\*** Diese dünnen Fladen aus Weizenmehl sind der Klassiker. Sie sind weich, flexibel und leicht erhältlich.

- **\*\*Vollkorn-Tortillas:\*\*** Eine gesündere Variante, reich an Ballaststoffen und leicht nussig im Geschmack.

- **\*\*Low-Carb-Wraps:\*\*** Wraps aus Protein- oder Leinsamenmehl sind ideal für kohlenhydratarme Mahlzeiten.

- **\*\*Glutenfreie Varianten:\*\*** Wraps aus Reis- oder Buchweizenmehl sind eine tolle Lösung für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

- **\*\*Salatblätter oder Kohlblätter:\*\*** Für eine besonders kalorienarme Option kannst du große Blätter von Kopfsalat, Eisbergsalat oder Kohl verwenden.

**\*\*2. Füllungen – Die richtige Kombination macht's:\*\*** Ein guter Wrap lebt von der Balance zwischen Geschmack und Textur.

- **\*\*Proteine:\*\*** Hähnchen, Pute, Thunfisch, Garnelen, Lachs, Rindfleisch, Tofu, Kichererbsen oder Ei.

- **\*\*Gemüse:\*\*** Frisch, gegrillt oder geröstet – Gurken, Paprika, Zucchini, Tomaten, Rucola oder Avocado sind besonders beliebt.

- **\*\*Dips & Saucen:\*\*** Guacamole, Hummus, Joghurtsaucen, Salsa oder Senf-Honig-Dressings verleihen dem Wrap Geschmack und Saftigkeit.

- **\*\*Extras:\*\*** Nüsse, Kerne, Kräuter und Käse sorgen für eine zusätzliche Note.

**\*\*3. Die Technik des Rollens:\*\*** Damit dein Wrap nicht auseinanderfällt, kommt es auf die richtige Rolltechnik an:

- Die Füllung in die Mitte geben, aber nicht zu nah an die Ränder.

- Die Seiten leicht einklappen und dann den Wrap von unten straff nach oben rollen.

- Tipp: Wenn der Wrap nicht geschlossen bleibt, hilft ein kleiner Klecks Sauce als „Kleber“.

**\*\*4. Lagerung und Vorbereitung:\*\*** - **\*\*Wraps vorbereiten:\*\*** Viele Wraps lassen sich bereits am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

- **\*\*Frische erhalten:\*\*** Wenn du Wraps für unterwegs packst, wickle sie in Pergamentpapier oder Frischhaltefolie, um sie saftig zu halten.