

Informationen zur Sendung vom 01.09.2023

Pizza-Wraps

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Wraps
1 Glas Tomatenstücke
250 g Bio-Mozzarella
Nach Gusto: 2 – 3 Knoblauchzehen
Thymian oder Oregano
1 Bund Basilikum
Öl zum Braten
Salz
Pfeffer

Resteverwertung nach Kühlschrankbestand:

Kapern
Sardellen
Oliven
Schinken
Thunfisch
Paprikaschote
Salami
Käsereste statt Mozzarella
Gekochtes Gemüse: Spinat, Brokkoli
Rohes Gemüse: Gurke, Avocado, Tomate,
Zwiebel

Zubereitung

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und zerkleinern. Die Tomatenstücke in eine Schüssel füllen und mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Wraps zunächst bis zur Hälfte, dann zu einem Viertel zusammenfalten. Wieder auseinanderziehen. Mit einer Schere an einer Linie entlang den Fladen bis zur Mitte einschneiden. Alle Viertel, die durch das Falten entstanden sind, zunächst mit Tomatenmasse dünn bestreichen. Jedes Segment kann nun unterschiedlich belegt werden. Den Wrap von der Schnittstelle Stück für Stück übereinanderschlagen und zu einem Viertel falten. So entstehen mehreren Lagen und Geschmacksrichtungen.

In einer passenden Pfanne etwas Öl oder Butterfett erhitzen und die Pizza-Wraps von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten. Eine größere Menge Pizza-Wraps auf einer Platte anrichten und im Backofen warmhalten, bis alles fertig gebraten ist. Dabei so stapeln, dass die Wraps nicht übereinander liegen, da sie sonst matschig werden.

Anrichten

Entweder mit Serviette als Fingerfood servieren oder auf Teller geben und auf etwas Rucola platzieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für ein Paket mit acht Wraps habe ich 1,90 Euro bezahlt. Zwei Päckchen Bio-Mozzarella à 125 g als Supermarkteigenmarke kosten je 1,29 Euro. Bio-Tomatenstücke in der Konserve (280 g) als Supermarkteigenmarke fließen mit 0,85 Euro und ein Bund Basilikum mit 0,99 Euro ein. Für Knoblauch, Gewürze und Öl oder Butterfett zum Braten werden ca. 1,50 Euro angesetzt.

Informationen zur Sendung vom 01.09.2023

Pizza-Wraps

Von Ulla Scholz

Grundvariante: 2 Stück Pizza-Wraps pro Portion ca. 2,00 Euro

Für alle Zutaten wie Kapern, Salami, Käsereste, Oliven, gekochtes Gemüse etc., die wir als Reste verbrauchen, fallen keine Extrakosten an. Werden die Pizza-Wraps auf Rucola-Salat mit etwas Dressing serviert, wird es pro Portion noch etwas teurer.

Auf Rucola-Salat pro Portion: ca. 2,50 Euro

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz