

# PULLED CALF PIZZAZUNGE MIT GEWÜRZGURKE

## PULLED CALF PIZZAZUNGE MIT GEWÜRZGURKE

Als ich den Dinkelteig für meine letzte Pizza angesetzt habe ist dieser scheinbar besonders aktiv aufgegangen. Ich habe ein Blech für die Pizza mit Rucola und Parmaschinken bezogen und eins eingefroren. Trotzdem hatte ich diesmal noch ein recht großes Stück Teig übrig das so eigentlich nicht eingeplant war, aber definitiv viel zu schade zum wegwerfen. Also habe ich den Teig dünn ausgerollt, in Backpapier eingeschlagen und in den Kühlschrank gelegt. Als ich mich dann am nächsten Tag gefragt habe was ich damit zaubern will habe ich mich für eine süß-scharfe Chilisauce, die letzten Gewürzgurken im Glas, eine halbe Packung Mini-Mozzarella und eine Portion vom eingefrorenen Pulled Calf entschieden. Dazu einen kleinen Salat und schon haben wir ein schönes Restessen. Und das passt ganz wunderbar zur aktuellen Blogparade von Küchenatlas - die suchen nämlich unsere Resterezepte!



### Zutaten für 2 Personen:

ca. 1/2 Portion Pizzateig (100g Dinkelmehl, 20g Dinkelvollkorn, 4g Salz, 10g frische Hefe, 70g Wasser)

4 EL süß-scharfe Chilisauce

8 Gewürzgurken

1 Hand voll Pulled Pork / Pulled Calf

9 Mini-Mozzarella

Pfeffer & Salz

Für den Salat:

200g Salatmix (Rucola, rote Bete, usw.)

1 EL Balsamico Essig

3 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig vermengen, 30 Minuten gehen lassen und ausrollen.

Den Teig mit der Chilisauce bestreichen und das Pulled Calf darauf verteilen. Die Gurke in Scheiben aufschneiden, die Mini-Mozzarella Bällchen klein zupfen und in gleichmäßigen Abständen auf der Pizzazunge platzieren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Pizza bei 200°C für 15-20 Minuten in den Backofen schieben und ab und an den Bräunungsgrad prüfen.

Den Salat schnell und unkompliziert mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen und zusammen mit der Pizzazunge servieren.

Greift zu!



Mit dabei beim Event:



---

# TOMATE-MOZZARELLA WRAP-TASCHE

## TOMATE-MOZZARELLA WRAP-TASCHE

Da mir ja, wie bereits erwähnt, Tomate-Mozzarella nicht so schnell langweilig wird habe ich hier mal wieder eine neue Variante gezaubert. Ganz einfach und in 5 Minuten zubereitet. Mit guten Tomaten, etwas Salat und einem schnellen California-Dressing genau das Richtige an warmen Sommertagen!



### Zutaten für 2 Wrap-Taschen:

- 1 große Weizenmehl Tortilla
- 2 Tomaten, hier Ochsenherzen
- 1 Mozzarella
- 5 Blätter vom Salatherz
- 3 EL Joghurt
- 1/2 EL Mayonnaise
- 1 TL süß-scharfe Chilisauce
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Honig
- 1 Prise Paprikapulver

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Ich schneide die Salatblätter links und rechts von der Rispe ab und zupfe sie etwas klein. Die Tomaten und den Mozzarella würfeln. Die Tortilla einige Sekunden im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen.

Aus Joghurt, Mayonnaise, süß-scharfer Chilisauce, Worcestersauce, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer schnell das Dressing für die Wrap Tasche anrühren.

Die Tortilla halbieren und jede Hälfte mit dem California Dressing bestreichen.

Salat, Tomaten und Mozzarella auf einer Seite der Tortilla platzieren, zuklappen und mit einem Holzspießchen fixieren.

Sofort aufessen!

---

## TERIAKY-MANGO BURGER

### TERIAKY-MANGO BURGER

Und auch die letzten Scheiben vom Raclette-Käse haben ihre Bestimmung gefunden. Auf einem leckeren Burger sind sie gelandet, mit einem Teriaky-Chili-Rindfleisch Patty, etwas Mango, Zwiebel und Salat. Dazu ganz schnell ein paar Pommes und schon haben wir ein Abendessen!



### Zutaten für 4 Burger:

4 Burgerbrötchen

400g Rinderhackfleisch

6 EL Teriyaki Sauce

5 EL süß-scharfe Chili Sauce

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver

Olivenöl

1 Mango

1/2 rote Zwiebel

etwas Blattsalat

6 Scheiben Raclette-Käse

3 EL Mayonaise

#### Zubereitung:

Normalerweise verknete ich mein Fleisch immer von Hand, diesmal wollte ich die Variante mit dem Knetaufsatz des Handrührgerätes probieren. Mein Fazit – es macht keinen großen Unterschied. Also habe ich das Fleisch, 3 EL Teriyaki-Sauce, 1 EL süß-scharfe Chilisauce, Pfeffer, Salz und Paprikapulver in eine Schüssel gegeben und es gut miteinander vermengt. Die Pommes dürfen jetzt schon in den Backofen.



Zu 4 flachen Bouletten / Patties formen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl braten.



Nach 3 Minuten wenden und von der anderen Seite braten. In dieser Zeit schneide ich schonmal die Zwiebel in dünne Scheiben und die Mango in flache Streifen.



Die Buns werden aufgeschnitten und kurz im Ofen aufgebacken. Das dauert im vorgeheizten Backofen nur 2 Minuten.

Dann bestreiche ich die Unterseiten der Buns mit der Chili-Sauce, für die Deckel mixe ich die Mayo mit 2-3 EL Teriyaki Sauce. Dafür darf jtz das Fleisch noch kurz in den Ofen. Ich lege es auf ein Blech mit Backpapier und verteile den Käse darauf. Ab in den Ofen – das dauert nur 30 Sekunden, dann hat so ein Patty ein Käsemäntelchen an. Das Käse-Patty auf den Boden und Zwiebeln und Mango auf den Deckel legen.



Dazwischen darf etwas Blattsalat, dann wird das Ganze beherzt zu geklappt.

Mit den Pommes auf ausreichend großen Tellern anrichten. Bei uns wird der Burger mit Besteck gegessen, aber das kann jeder so halten wie er möchte.

Greift zu!



---

# SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSSCRÉME-SUPPE MIT ORANGEN-GARNELEN

## SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSSCRÉME-SUPPE MIT ORANGEN-GARNELEN

Diese Süßkartoffel-Erdnusscrème-Suppe gab es bei mir schon auf unzähligen Partys und sie wird immer wieder gerne gegessen. Als Alternative zu den Curry-Putenbrustspießen gab es diesmal Garnelen in Orangenmarinade. So macht das Süppchen sowohl als Hauptgericht, als auch als kleine Vorspeise im Glas serviert, wirklich was her!



Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht / 8 Personen als Vorspeise:

400g Süßkartoffeln

2 Stangen Staudensellerie

½ Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

etwas Erdnussöl

3 EL Erdnussbutter

400 ml Kokosmilch

1 L Gemüsebrühe

3 EL Sojasauce

2 EL süß-scharfe Chilisauce

4-5 EL Limettensaft

Pfeffer & Salz

pro Person 2 Garnelen

Abrieb und Saft von 1 Orange

3 EL Olivenöl

Optional: etwas Koriander oder Selleriegrün

#### Zubereitung:

Für die Suppe braucht ihr kaum länger als 25 Minuten. Die Süßkartoffeln, die Zwiebel, der Knoblauch und der Staudensellerie werden geschält und klein gewürfelt. Dann kommt die Zwiebel mit etwas Erdnussöl (alternativ Reisöl oder Sonnenblumenöl) in den Topf und wird kurz angeschwitzt. Das restliche Gemüse und die in feine Ringe geschnittene Chili dazu geben, kurz andünsten und mit der Brühe Ablöschen.

15 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit marinieren ich die Garnelen. Dafür werden sie mit einem Mix aus Öl, Pfeffer, Salz und dem Abrieb von 1 Orange bepinselt. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Dann gebe ich Erdnussbutter und Kokosmilch dazu. Umrühren und nochmals mit dem Stabmixer bearbeiten. Mit Sojasauce, süß-scharfer-Chilisauce und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf auch noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Die Garnelen kurz und ohne zusätzliches Öl (nur das Öl von der Marinade) von beiden Seiten in einer kleinen Pfanne anbraten.



Je zwei Garnelen auf ein Holzspießchen schieben und mit dem Saft aus der Orange beträufeln.

Die Suppe in Schälchen oder Gläsern anrichten und mit den Garnelenspießen servieren.

Lasst es euch schmecken!



---

## ASIATISCHER NUDELTOPF MIT HACKFLEISCH UND SPROSSEN

### ASIATISCHER NUDELTOPF MIT HACKFLEISCH UND SPROSSEN

Ein asiatischer Nudeltopf hat mit der typisch europäischen Pasta eines gemeinsam - er geht wirklich schnell. Hier tummeln sich neben den Nudeln auch noch Hackfleisch, Pilze, Sprossen und Koriander in den Schälchen. Eine rundum unkomplizierte Mahlzeit!





### Zutaten für 2 Personen:

ca. 200g Mie-Nudeln

2 TL Nêu Phó (Paste mit Rindfleischaroma) + 500 ml Wasser oder 500 ml Rinderbouillon (dann ohne Paste)

2 EL Erdnussöl

300g Rinderhackfleisch

Pfeffer & Salz

2 TL Garam Masala

150g Champignons

1/2 Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

2 Hand voll Sprossen

2 EL süß-scharfe Chilisauce

2 EL Sojasauce

1 kleines Bund frischer Koriander

### Zubereitung:

Ich erhitze das Erdnussöl und schwitze darin die fein gehackte Zwiebel glasig an. Das Hackfleisch dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Garam Masala würzen. Scharf anbraten und immer wieder rühren und wenden damit es krümelig wird. Auf einen extra Teller geben und kurz beiseite stellen.

Die Sprossen abwaschen und direkt in die heiße Pfanne geben. 1-2 Minuten andünsten und zum Hackfleisch auf den Teller schieben.



Für die Nudeln das Wasser mit der Rindfleischpaste oder einfach 1/2 L Rinderbouillon zum kochen bringen, die Nudeln in das kochende Wasser geben, die Hitze ausstellen und die Nudeln nach Packungsanleitung ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren damit sie nicht verkleben.



Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten bis sie gut Farbe bekommen. Dann kommen auch die Champignons mit auf den extra Teller.



Die Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden und den Koriander fein hacken. Die Lauchzwiebel zusammen mit Fleisch, Sprossen und Pilzen zurück in die Pfanne geben und kurz erhitzen.



Die fertigen Nudeln mit der süß-scharfen Chilisaucе und Sojasauce würzen und mit der Nudelzange aus dem Rindersud heben. Auf beide Schälchen verteilen.



Das Hackfleisch mit Pilzen und Sprossen auf den Nudeln platzieren und den fein gehackten Koriander darüber streuen.



Heiß servieren und je nach Geschmack noch etwas Sojasauce mit auf den Tisch stellen.

Restlos aufessen!



---

## CROSS-OVER KÜRBISSÜPPCHEN MIT KNUSPER BACON

### CROSS-OVER KÜRBISSÜPPCHEN MIT KNUSPER BACON

Mit Kürbis ist man unglaublich flexibel – besonders wenn man ein Süsspchen kocht. Und wenn man eigentlich nur den Kühlschrank aufmacht, raus holt was einem gerade ins Auge fällt und so mal wieder die Reste verwertet – dann kommt dabei schnell ein leckeres cross-over Süsspchen zustande!



Zutaten für 2-3 Personen:

1 winzig kleiner Butternut Kürbis (oder 1/2 normaler)

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas Erdnussöl

1 l Gemüsebrühe

1 EL süß-scharfe Chili Sauce

1 EL Worcestersauce

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

1 kleine, rote Chili

1/2 Bund Petersilie

1 Hand voll Kürbiskerne

etwas Kürbiskernöl

5 Scheiben Bacon

Optional:

etwas Brot

Zubereitung:

Der Kürbis wird geschält, entkernt und gewürfelt. Die Zwiebel und der Knoblauch werden fein gehackt und in einem großen Topf mit etwas Erdnussöl angeschwitzt.

Den Kürbis dazu geben, alles kurz andünsten bis die Zwiebel glasig wird und mit der Brühe ablöschen. Im geschlossenen Topf 20 Minuten köcheln lassen.

Die Chili fein hacken (wer es nicht so scharf mag kann die Kerne entfernen) und in die Suppe geben. Mit dem Stabmixer pürieren bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Die Suppe mit Pfeffer, Salz, Worcestersauce, süß-scharfer Chilisauce und dem Abrieb und Saft von der halben Zitrone abschmecken.

Die Kürbiskerne kurz in der Pfanne anrösten und dann beiseite legen. Den Bacon in kleine Stücke schneiden und ohne zusätzliches Öl in der gleichen Pfanne knusprig braten.



Die Petersilie fein hacken und zur Suppe geben. Die gerösteten Kürbiskerne auf die

Suppenschälchen verteilen und die Suppe die Suppe darüber geben.

Etwas knusprigen Bacon dazu geben und mit etwas Kürbiskernöl verfeinern.

Die Spiralen habe ich gemalt indem ich einen Teelöffelstiel ins Öl getunkt habe und damit dann die Muster in die Suppe gemalt habe.

Wer möchte kann die Suppe mit etwas Brot (hier Erdnussbutterbrötchen) servieren.

Guten Appetit!



---

## CALIFORNIA-WALNUSS CRACKER

### CALIFORNIA-WALNUSS CRACKER

Ihr habt es sicher mitbekommen, vor einiger Zeit hat es meine Bananencrème mit karamellisierten Walnüssen in den Jahreskalender der kalifornischen Walnüsse geschafft. Als die nun gefragt haben ob ich Lust habe an ihrem Event „kurz und knackig“ teilzunehmen war ich sofort dabei. Mit Walnüssen und einem Überraschungsgewürz sollte ein kleiner Snack gezaubert werden. Während mir schon die exotischsten Snacks durch den Kopf gegangen sind habe ich auf mein Überraschungsgewürz gewartet. Es war... Paprikapulver, edelsüß. Da war ich wirklich überrascht. Hat aber den Vorteil, dass jeder von euch das Gewürz im Haus hat und diesen Snack ganz einfach nachmachen kann – ich habe einen California-Dip mit Walnüssen gemacht der dann auf Crackern angerichtet wurde. Mit einem Haps ist dieser kleine Snack weg!



#### Zutaten für 20 Cracker:

20 Cracker

10 halbe kalifornische Walnuskerne + 2 EL kalifornische Walnüsse

70g Frischkäse

1 TL Paprikapulver

2 TL Worcestersauce

2 TL süß-scharfe-Chilisauce

2 TL Honig

8-10 Zweige Zitronenthymian + einige Blättchen zum dekorieren

#### Zubereitung:

Nachos und Fingerfood serviere ich ja gerne mal mit einem California-Dip. Warum nicht auch eine Cracker-Variante zaubern? Mit diesem Ansatz geht es los – und es geht schnell.

Ich gebe den Frischkäse zusammen mit der Worcestersauce, der süß-scharfen-Chilisauce und dem Honig in ein Schüsselchen. Crémig rühren und mit Paprikapulver würzen. Die Thymianblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die 2 EL Walnüsse in kleine Stücke hacken. Beides unter die Crème heben. Abschmecken – sehr lecker. Zur Sicherheit gleich nochmal abschmecken... ja, schmeckt immer noch.

Diese California-Crème auf die Cracker verteilen und jeweils mit 1/4 Walnusskern (oder auch halben Walnusskernen) und einzelnen Zitronenthymianblättchen garnieren.

Direkt auf den Tisch stellen damit die Cracker nicht weich werden.

Genau so schnell weg wie sie gemacht sind!



---

## SÜSSKARTOFFEL-MELONEN SUPPE MIT HUHN

### SÜSSKARTOFFEL-MELONEN SUPPE MIT HUHN

Melonensuppe kann man auch warm essen – so weit war ich nach meinem Experiment mit der Tomaten-Melonen Suppe ja schon. Jetzt habe ich eine Variante mit Süßkartoffeln ausprobiert und die war wirklich lecker. Durch die Melone war die Suppe sehr leicht und total frisch. Dadurch passt sie besser in den Sommer als z.B. die Süßkartoffel-Erdnusscrème Suppe die ich damals in der Küchenschlacht gezaubert habe. Natürlich kam auch der Stabmixer zum Einsatz – damit qualifiziert sich das Süppchen für eine Einreichung zu Zorras aktuellem Event – Smart Speed Kitchen.



#### Zutaten für 2 Personen:

1 große oder 2 kleinere Süßkartoffeln (ca. 150g)

1 Guadeloupe-Melone

1 Hähnchenbrustfilet (150g)

1 L Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 milde Chilis

Erdnussöl

Pfeffer & Salz

2 EL süß-scharfe Chilisauce

2-3 EL Limettensaft

2 EL Ziegenfrischkäse (hier Honig-Ziegenkäse)

Optional: etwas Brot

#### Zubereitung:

Ich schneide die Zwiebel in feine Würfel, die Chilis in dünne Ringe und schäle den Knoblauch. Alles wird in einem Topf mit heißem Erdnussöl angeschwitzt. Die Temperatur direkt etwas reduzieren damit die Zwiebeln keine Farbe bekommen (hier Stufe 6 von 9). Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und kurz mit anschwitzen.



Mit 1 L Gemüsebrühe ablöschen. Das Hähnchenbrustfilet grob zerteilen (in 2 oder 3 Stücken) und mit in die Suppe geben damit es darin garen kann. So darf das Süsspchen 15 Minuten abgedeckt köcheln.



Nach 15 Minuten hole ich das Hähnchenbrustfilet aus der Suppe und lege es zum Abkühlen beiseite. Die restliche Suppe wird mit dem Stabmixer püriert. Das Süsspchen sollte jetzt von der Konsistenz sehr dünn sein. Die Herdplatte ausschalten, aber den Topf auf der noch warmen Platte stehen lassen.



Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. 1/4 Melone wird geschält und als Einlage in kleine Würfel geschnitten. Die restliche Melone wird geschält und in grobe Würfel zerlegt. So kommt sie mit in die Suppe und der Stabmixer kommt ein zweites Mal zum Einsatz. Die Konsistenz ist jetzt ein

wenig dicker. Perfekt!

Das Hähnchenbrustfilet wird in Stücken zerpfückt. Wer sehr hitzeempfindlich ist sollte unbedingt zwei Gabeln zur Hilfe nehmen.



Die Melonenwürfel und das Hähnchenbrustfilet werden als Einlage auf die Suppenschälchen verteilt.



Zurück zur Suppe – ich schmecke die Suppe mit Pfeffer, Salz, Chilisauce und Limettensaft ab. Dann gebe ich sie zur Einlage in die vorbereiteten Suppenschälchen. Den Ziegenfrischkäse vorsichtig etwas zerbröseln und darüber geben. Durch ihn wird das Süppchen später beim Umrühren leicht cremig.



Wer mag kann die Suppe mit etwas Brot anrichten.

Wer möchte ein Schälchen?



---

## SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT HÄHNCHEN UND KORIANDER

### SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT HÄHNCHEN UND KORIANDER

Süßkartoffelsuppen sind einfach toll, weil die Süßkartoffel selbst schon so einen schönen Geschmack mitbringt. Während ich das Geflügel sonst immer auf einem Spieß extra zubereitet habe (Süßkartoffel-Erdnusscrème Suppe mit Curry-Putenspieß), habe ich mich hier dafür entschieden es ähnlich wie bei der Tomatensuppe mit Hähnchen, Avocado und Schafskäse direkt in die Suppe zu geben. Weil das Ganze eine leicht asiatische Note bekommen sollte durfte auf jeden Fall die Kokosmilch nicht fehlen. Dazu kam dann noch etwas frischer Koriander. Super lecker kann ich nur sagen...



Zutaten für 4 Personen:

500g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

1 Daumen großes Stück Ingwer

2 EL Erdnussöl

1,5 L Gemüsebrühe

1 großes Hähnchenbrustfilet (ca. 250g)

300 ml Kokosmilch

3 EL Fischsauce

3 EL Süß-scharfe Chilisauce

1 Limette (Limettensaft)

Pfeffer

1 kleines Bund Koriander

#### Zubereitung:

Schälen wir zuerst die Süßkartoffeln. Die werden mit den fein gehackten Zwiebeln, der ebenfalls fein gehackten Chili und dem in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch und Ingwer in etwas Erdnussöl angebraten.



Sobald das Gemüse Farbe bekommt lösche ich mit der Brühe ab. Dann koche ich die Brühe einmal sprudelnd auf und lege das Hähnchenbrustfilet zum Garen in die Suppe. Die Hitze wird jetzt leicht reduziert damit nix überkocht (Stufe 7 von 9). So darf das Ganze abgedeckt 12 Minuten köcheln.



Nach ca. 12 Minuten hole ich das Hähnchenbrustfilet wieder raus und lege es kurz zum Abkühlen beiseite. Die Suppe püriere ich mit dem Stabmixer gut durch, bis ein glattes Süppchen entsteht. Dann gebe ich die Kokosmilch, die Fischsauce und die süß-scharfe Chilisauce dazu. Noch einmal mit dem Stabmixer gut durchmischen und mit Limettensaft und etwas Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet zerplücke ich entlang der Faser mit einer Gabel, so entstehen feine



Hähnchenstücken. Den Koriander hacke ich fein.



Ich gebe das Hähnchen wieder in die Suppe und lasse es bei geringer Hitze noch 4-5 Minuten komplett gar ziehen (Stufe 3 von 9). Dann wird der fein gehackte Koriander eingerührt und die Suppe ein letztes Mal abgeschmeckt.

Wer möchte ein Tellerchen?



---

## CALIFORNIA STEAK-WRAP

### CALIFORNIA STEAK-WRAP

Ich mag Wraps - man ist flexibel, kann sie warm oder kalt essen, kann sich von Rezepten inspirieren lassen und trotzdem jedes Mal etwas neues zusammenbasteln. Hier meine Variante vom Steak-Wrap mit verschiedenem Salat, Pilzen und einem leckeren California-Dressing. Probiert es aus!



### ZUTATEN FÜR EINEN GROSSEN WRAP:

1 Weizenmehltortilla, 25cm Ø

150g Rindersteak, aus der Keule vom Jungbullen

Olivenöl

1 handvoll Rucola

1 handvoll Lolo-Rosso

3-4 Champignons

2 Tomaten

1/2 Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel (je nach Geschmack)

### Für das California-Dressing:

2 EL Joghurt

1 TL Mayonaise

1 TL Schmand oder Crème fraîche

einige Tropfen Tabasco Sauce

2 TL Worcester Sauce

2 TL Süß-scharfe Asiasauce

2 TL Honig

Pfeffer & Salz

1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 EL fein gehackte Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

Im Prinzip ganz einfach, das Olivenöl wird in der Pfanne erhitzt und das Steak in ca. 1-2 cm breite Streifen geschnitten. Die Streifen werden mit Salz und Pfeffer gewürzt und im Olivenöl scharf angebraten. Immer fleißig wenden, damit nichts anbrennt. Dann die Hitze stark reduzieren (hier Stufe 4 von 9) und die Streifen noch knapp 1 Minuten ziehen lassen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, die Steakstreifen dürfen noch einen kurzen Moment die Restwärme genießen.

Den Salat waschen und trocken schleudern, die Tortilla flach ausbreiten und den Salat auf ca. 1/3 der Fläche ausbreiten. Die Champignons und Tomaten in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel in feine Ringe. Alles auf dem Salatbett verteilen. Dann die Steakstreifen dazu geben.

Jetzt in einer Tasse oder einem Schüsselchen das Dressing anrühren. Dazu zuerst aus Joghurt, Mayonaise und Schmand glatt rühren. Dann Worcestersauce, Tabasco und süß-scharfe Asiasauce einrühren. Mit Honig, Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Dann die fein gehackte Petersilie dazugeben. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas nachwürzen.

Dann das Dressing über die Steakstreifen und den Salat verteilen und den Wrap von der belegten Kante her aufrollen.

Mit Holzspießchen feststecken oder mit einem Teller beschweren und 5 Minuten ruhen lassen.

In der Mitte halbieren und mit ein paar Tomatchen anrichten. Wer nicht den ganzen Steak-Wrap auf einmal isst sollte den Rest in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

Lasst es euch schmecken!