

herba cuisine

BASIC®

Unser Rezept
des Monats
März²⁰

GLUTENFREIER WRAP

mit Guacamole und Barbecue-Ketchup

Jeden Monat kreieren unsere Produktexperten ein neues Rezept für Sie.
Lassen Sie sich von den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten unserer BASIC Produkte überraschen!



BASIC dry | BASIC flavor | BASIC color | BASIC gel | BASIC sweet | BASIC textur



Glutenfreier Wrap

Guacamole | Barbecue-Ketchup

Glutenfreier Wrapteig

| | |
|-------|-----------------------|
| 210 g | Kichererbsenmehl |
| 760 g | Wasser |
| 10 g | BASIC dry hell |
| 10 g | Salz |
| 5 g | Kreuzkümmel |
| 5 g | Paprika, edelsüß |

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mithilfe eines Pürierstabes zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten stehen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen.
4. Mit einer Schöpfkelle den Teig in die Mitte der Pfanne geben und die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig dünn verteilt.
5. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.
6. Die fertigen Wraps zur Seite stellen und bis zur Weiterverarbeitung mit Frischhaltefolie abdecken.

Guacamole

| | |
|-------|-------------------------------|
| 700 g | Avocado, reif |
| 15 g | Knoblauchzehe |
| 90 g | Limettensaft, frisch gepresst |
| 100 g | BASIC textur |
| 80 g | BASIC sweet |
| 10 g | Salz |
| 5 g | Pfeffer |

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch entnehmen und in eine Schüssel geben.
3. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse zerdrücken und zur Avocado geben.
4. Limettensaft, BASIC textur, BASIC sweet sowie Salz und Pfeffer in die Schüssel geben.
6. Alle Zutaten in der Schüssel mit einer Gabel so zerdrücken, dass ein glattes Mus entsteht.

Glutenfreier Wrap

Guacamole | Barbecue-Ketchup

BBQ Ketchup

| | |
|-------|----------------------------------|
| 70 g | Zwiebeln |
| 200 g | Tomatenmark |
| 500 g | Wasser |
| 100 g | Limettenssig |
| 95 g | BASIC sweet |
| 20 g | BASIC dry dunkel |
| 5 g | BASIC flavor Rauchpaprika |
| 2 g | weißer Pfeffer, gemahlen |
| 8 g | Salz |

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten und danach zur Seite stellen.
3. Die restlichen Zutaten zusammen in einen Thermomix geben und auf höchster Stufe für 2 Minuten mixen.
4. Die angebratenen Zwiebeln zum Barbecue-Ketchup geben und verrühren.

Tipp: Den Barbecue-Ketchup mit etwas frischem gehacktem Koriander verfeinern.

