

# GEMÜSE-WRAPS MIT CHAMPIGNON CAMEMBERT



## REZEPT für 4 Portionen



## ZUTATEN

½ EL Thymian, ½ EL Petersilie und  
1 EL Schnittlauch (für den Teig)  
Blattpetersilie (zum Garnieren)  
200 ml Milch  
150 g Mehl  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat  
40 g Blattspinat  
80 g Paprika (rot, gelb)

180 g Champignon Camembert  
40 g Karotten  
60 g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
80 g Frühlingszwiebelgrün  
80 g Eisbergsalat  
230 g Frischkäse  
1 EL Rapsöl

## ZUBEREITUNG

**Teig:**  
Thymianblättchen abzupfen, Schnittlauch, Petersilie fein hacken.  
Mehl, Milch, Eier glattrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen,  
Kräuter mit einrühren.

**Füllung:**  
Blattspinat waschen, Stiele abzupfen, Blätter in grobe Streifen  
schneiden. Paprika entkernen, Zwiebel schälen und in feine Strei-  
fen schneiden. Karotten schälen und fein hobeln. Knoblauch  
blättrig schneiden. Zwiebelgrün in schräge Röllchen schneiden,  
Eisbergsalat in Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen und  
mit Salz und Pfeffer würzen.

Camembert in Scheiben schneiden.  
Pfanne erhitzen, Rapsöl dazugeben, Teigmasse dünn einlaufen  
lassen und die Wraps von beiden Seiten goldgelb backen (ca. 8  
Stück). Wraps mit Frischkäse bestreichen, Gemüse darauf vertei-  
len und die Camembertscheiben auflegen. Wraps aufrollen und  
schräg halbieren. Die Wraps auf Platte anrichten und mit Blattpe-  
tersilie garnieren.