

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.