

# Wraps\* mit Gemüsefüllung

für 4 Personen

## Zutaten

- 100 g Ruchmehl
- ¼ Teelöffel Salz
- 2,5 dl Milch
- 2 Eier
- wenig Butter
  
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g gemischtes Gemüse wie Rübli, Broccoli, Erbsen usw.
- 100 g Champignons
- Olivenöl
- Kräutersalz
- wenig Curry
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Sojasauce

## Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel gut mischen. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel so lange verquirlen bis das Eigelb heller wird. 2,5 dl Milch zu den Eiern geben und die ganze Flüssigkeit zum Mehl giessen. Nun den Teig gut mischen, und zwar solange bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Zugedeckt eine gute Viertelstunde ruhen lassen (in dieser Zeit quillt das Mehl).

Die Zwiebel fein hacken, das Gemüse waschen und kleinschneiden. Champignons mit einem Pinsel oder einer Bürste reinigen (geht auch mit einem sauberen, feuchten Tuch). Beachte: Die Pilze nicht waschen! Nun die Pilze am Stielende anschneiden und in feine Scheiben schneiden. In der Fachsprache nennt man dies «blättrig schneiden».

Das Gemüse und die Pilze in einem Wok oder einer Bratpfanne mit 1 Teelöffel Olivenöl bei hoher Hitze rührbraten. Das heisst, du musst mit zwei Bratenschaufeln das Gemüse und die Pilze ständig wenden. Mit Kräutersalz, wenig Curry, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

In einer Bratpfanne nun die Wraps ausbacken, indem du wenig Butter in der Pfanne erwärmst und einen Schöpflöffel Teig in die heisse Pfanne gibst. Nun musst du die Pfanne schnell hin und her bewegen, damit sich der Teig gleichmässig verteilt. Erst wenden, wenn sich das Wrap vom Rand löst und auf der Oberfläche alle Flüssigkeit trocken ist. Warm stellen und die restlichen Wraps ausbacken. Nun etwas Füllung auf einem Wrap verteilen und diesen zweimal falten, so dass ein Viertel Kreis entsteht. Servieren und warm geniessen!

\* Der Name Wrap kommt vom englischen Verb «to wrap» = «einwickeln, einhüllen»

Rezept für Schnitz&Schwatz  
entwickelt von  
Brigitte Graf-Herde, Seon

[www.kochenundmehr.ch](http://www.kochenundmehr.ch)

