

# China-Wrap mit Hummerkrabben



## ZUTATEN:

### Für die Wraps:

- 125 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1/4 l Milch
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 große Eier
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 EL Raps-Kernöl

### Für die Füllung:

- 1/2 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 100 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Erbsen
- 100 g Sprossenmischung
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Hummerkrabben
- 1/2 grüne Paprikaschote

Mehl, Backpulver, Milch, Raps-Kernöl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe, Champignons in Viertel, die Möhren mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Raps-Kernöl erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten dünsten, zum Schluss die Sprossen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Koriander herzhaft würzen. Knoblauch abziehen, fein hacken, in 2 EL Raps-Kernöl erhitzen und die Hummerkrabben darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit dem Gemüse warm stellen. Inzwischen in einer mittelgroßen Pfanne 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. Aus der Paprikaschote vier Ringe schneiden. Die Pfannkuchen mit den Paprikaringen auf vier Tellern anrichten und mit Gemüse und Hummerkrabben füllen.

### Pro Person:

501 kcal (2096 kJ), 21,6 g Eiweiß, 31,8 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate (2,7 BE)