

Wraps à la Italia



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 Teutoburger Raps-Kernöl zum Ausbacken

Für die Füllung:

- 2 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin

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 waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Raps-Kernöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und aus dem Teig 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. In einer zweiten Pfanne weitere 2 EL Raps-Kernöl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen.

Pro Person: 401 kcal (1678 kJ), 11,9 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 29,3 g Kohlenhydrate (2,4 BE)