



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

300 ml	Milch
100 g	Rote Rüben
2 Stk.	Eier
120 g	Weizenmehl
	Salz
400 g	frischer Spinat
	Knoblauch
160 g	Schafskäse
80 g	Schnittlauchsauce
	Salz
	Pfeffer

Mein persönlicher Tipp

Diese Wraps können auch mit anderem Gemüse der Saison zubereitet werden. Ebenso können die roten Rüben durch Cremespinat ersetzt werden.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

Wrap mit Roten Rüben, Spinat und Käse

Zubereitung

Teig:

- Rote Rüben schälen und mit der Milch im Smoothiemaker fein pürieren.
- Für den Teig Milch, Rote Rüben, Eier, Mehl und Salz mit einer Schneerute gut verrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Fülle:

- Blattspinat in ganz wenig Wasser kurz dünsten. Knoblauch schälen, fein schneiden und zum Spinat geben. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.
- Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden.

Fertigstellung:

- Die Wraps (wie Palatschinken) in einer größeren Pfanne mit etwas Fett beidseitig herausbraten.
- Auf einen Teller legen und nach Wunsch füllen.
- Die Schnittlauchsauce besteht aus einer Topfen/Sauerrahm-Mischung, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch.
- Danach einrollen, eine Papiermanschette (aus Backpapier geschnitten) herumlegen und genießen.

