

**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

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.

Füllte:

- 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.

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*

