



**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



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

#### 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 Schafskäse 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.



**BÄUERINNEN**  
ÖSTERREICH

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

SEMINAR  
BAUER  
INNEN



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

