

#### 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 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.



SEMINAR  
BAUER  
INNEN