

Wraps mit Pilzen

Für 4 Portionen:

150 g Mehl	1 Ei	0,2–0,3 l Milch
Salz, Muskat	3 El Öl	

Füllung:

20 g Butter	1 Zwiebel	300 g braune Champignons
2 Frühlingszwiebeln	2 feste Tomaten	100 g Mungobohnensprossen
1 El Sojasoße	gehackte Petersilie	Salz, Pfeffer

Die Zutaten für den Teig mit einem Schneebesen verrühren, eine halbe Stunde stehen lassen, damit das Mehl quillt.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und schneiden: Zwiebeln in feine Würfel, Tomaten in etwas größere Würfel, Pilze in Scheiben, Lauchzwiebel in feine Ringe, Petersilie hacken.

Aus dem gequollenen Teig in einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne (Durchmesser etwa 15 Zentimeter) etwa zwölf dünne Eierkuchen beidseitig in Öl goldgelb backen. Jeden Pfannkuchen auf Backpapier legen und bei 50 Grad im Backofen wärmen.

In einer zweiten Pfanne die Zwiebelwürfel in Butter oder Öl glasig dünsten, Pilze dazugeben und für weitere drei Minuten dünsten, dabei immer wieder wenden. Dann die Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel und Sprossen dazugeben, weitere zwei bis drei Minuten garen. Zum Schluss mit Sojasoße, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, die gehackte Petersilie unterheben. Die Gemüsefüllung auf den Eierkuchen verteilen, rollen oder tütenförmig zu einem Wrap falten. Zum Essen aus der Hand den Wrap mit Pergament- oder Küchenpapier umwickeln.

Tipps:

Wraps werden meist nur leicht warm oder sogar kalt serviert. Sie lassen sich gut vorbereiten und sind bestens geeignet für ein leichtes Mittag- oder Abendessen. Bei der Füllung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, auch Reste lassen sich gut verwerten. Mit Süßmolke statt Milch gelingt der Teig besonders locker.

Sättigender wird die Gemüsefüllung, wenn man sie mit Käse-, Fleischwürfeln oder zerdrücktem Thunfisch (Konserve) anreichert, edler mit Steinpilzen oder Pfifferlingen.

Und so wird aus dem Rezept eine richtig gehaltvolle Mahlzeit: Legen Sie die gefüllten Eierkuchenrollen nebeneinander in eine gefettete, flache Auflaufform und übergießen Sie sie mit einer Mischung aus 200 Gramm Sahne und etwa 100 Gramm geriebenem Käse. In der Backröhre bei 200 Grad überbacken, bis sich eine Kruste gebildet hat.

test September 2003