

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach  
 Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

## China-Wraps mit Hummerkrabben (für 4 Personen)

### für die Wraps:

125 g Mehl  
 1 Msp. Backpulver  
 1/4 l Milch  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 2 große Eier  
 weißer Pfeffer  
 1 Prise Salz  
 4 EL Sonnenblumenöl zum Braten

### für die Füllung:

1/2 Stange Lauch  
 2 Möhren  
 100 g Champignons  
 2 Frühlingszwiebeln  
 50 g Erbsen  
 100 g Sprossensmischung  
 4 EL Sonnenblumenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Ingwerpulver  
 Koriander  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g Hummerkrabben  
 1/2 grüne Paprikaschote  
 1 Flasche Dinkula  
 Mineralwasser

Mehl, Backpulver, Milch, Öl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe, Champignons in Viertel, die Möhren mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten dünsten, zum Schluss die Sprossen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Koriander herzhaft würzen. Knoblauch abziehen, fein hacken, in 2 EL Öl erhitzen und die Hummerkrabben darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit dem Gemüse warm stellen. Inzwischen in einer mittelgroßen Pfanne 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. Aus der Paprikaschote vier Ringe schneiden. Die Pfannkuchen mit den Paprikaringen auf vier Tellern anrichten und mit Gemüse und Hummerkrabben füllen. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person: 501 kcal (2096 kJ), 21,6 g Eiweiß, 31,8 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach  
Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

