

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

## Wraps à la Italia (für 4 Personen)

### für die Wraps:

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

### für die Füllung:

2 kleine Zucchini  
 100 g Champignons  
 1/2 rote Paprikaschote  
 1/2 gelbe Paprikaschote  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz  
 Pfeffer  
 Rosmarin

Mehl, Backpulver, Milch und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und aus dem Teig 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. In einer zweiten Pfanne weitere 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen.

Pro Person: 311 kcal (1302 kJ), 11,9 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 29,3 g Kohlenhydrate

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

