

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

