



...was gibt's n heute? DIE Frage nach dem Abendessen

Heute: Kichererbsen-Wraps mit Frischkäse-Spinat-Schinken Füllung



.....

Es ist zum davonlaufen. Den einen Tag wird der Schinken, den du kaufst, quasi eingeatmet – und es hagelt Beschwerden, dass es VIEL zu wenig war.

Um dann, nach dem nächsten Einkauf, liegt eine um so grössere Menge im Kühlschrank solange bis er fast zum Leben erwacht. **Ergo:** eine Lösung zur „Resteverwertung“ muss her.

Kichererbsenmehl – macht den Wrap

Vor geraumer Zeit hab ich Kichererbsenmehl entdeckt. Daraus lassen sich super einfach gute Wraps für herzhaftes zaubern. (Tipp: Quinoamehl gibt super Eierkuchenteig)

Spinat und Frischkäse – der neue BLUB

Da nur Schinken in ner Rolle etwas fad ist, entschied ich mich für TK-Spinat (den ohne Blub, sondern nur gehackt) und Frischkäse mit Kräutern.

Ab in den Ofen – oder och nich...

Fazit: ob nun nochmal im Ofen etwas angeknuspert & gewärmt oder direkt in eher lauwarm-kalt – DAS ist ein Resteessen was es sicher bald wieder geben wird.

Und es ist flexibel genug, mit allen möglichen anderen Füllungen serviert zu werden.

Rezept

Zutaten Wrap

- 275 ml Milch
- 150 g Kichererbsenmehl
- 1 Prise Salz (kann, muss nicht – Kichererbsenmehl ist von Natur aus etwas salzig)
- 2 bis 3 Eier
- Fett für die Pfanne

Zutaten Füllung

- Frischkäse / Kräuterfrischkäse oder
- Quark mit Kräutern oder
- Joghurt mit Kräutern (ich hab alles gemixt)
- Salz & Pfeffer nach Bedarf
- Parmesan
- Bautzener Senf Mittelscharf
- Spinat ohne Blub (TK oder frisch)
- Schinken (oder was halt so weg muss)

Der Wrap

1. alle Zutaten des Wraps vermischen (wie mein Sohn sagt).
2. Pfanne wie für Eierkuchen vorbereiten (erhitzen, Fett...)
3. eine Kelle Wrapmasse etwa in die Pfanne geben und auf die ganze Fläche der Pfanne verlaufen lassen
4. „ausbacken“ beidseitig (heisst ja jetzt so)
5. die gesamte Teigmenge ergibt ca 6 Wraps

Die Füllung

1. Spinat gut abtropfen lassen (zu feucht ist nicht so gut für den Wrap)
2. Kräuter-Frischkäse whatever mit Spinat mischen
3. etwas Parmesan und ggf Senf dazugeben (einfach nach Geschmack)
4. nochmals kalt stellen (kann, muss nicht)
5. Wrap mit der Füllung bestreichen – mittelviel
6. Schinken drauf (eine grosse Scheibe reicht in der Regel)
7. einrollen
8. alle Rollen mit noch etwas Käse bestreuen (*ab hier könnte schon gegessen werden*) **aber auch so:**
9. auf Backpapier und in den Ofen
10. etwas anbacken oder aufwärmen oder krosser backen (aber alles sollte noch hell sein)

...schmeckt tatsächlich alles super



Guten Appetit!