

Buchweizenwraps mit Linsensprossen und Ei

für zwei Wraps

2 El Buchweizenmehl

3 El Milch

1 Ei

2 Eier

frische Kräuter

100 g Linsensprossen

5 cm einer Lauchstange

1 mittlere Tomate

1 mittlere Karotte

5 El Öl

Salz. Pfeffer,



Zwei Eier mit den Kräutern und einer Prise Salz verquirlen und in einer Pfanne mit einem Löffel Öl bei mittlerer Hitze stocken lassen, wenden und auf einem Brett beiseite stellen.

Das Buchweizenmehl mit einem Ei, der Milch und etwas Salz zu einem glatten, eher dünnen Teig verrühren. In einer großen beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen und etwas Teig hineingießen und verteilen. Bei mittlerer Hitze ausbacken, wenn er auf der einen Seite etwas Farbe bekommen hat wenden und bei Bedarf noch etwas Öl zugeben. Den fertigen Wrap auf einem Teller zur Seite stellen.

Die Karotte waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (dickere Karotten der Länge nach halbieren). Die Karottenscheiben in der Pfanne mit 2 – 3 El Wasser etwas dünsten, wenn das Wasser verdunstet ist etwas Öl oder Butter zugeben. Den Lauch waschen und ebenfalls klein schneiden und mit den gewaschenen Linsensprossen mit den Karotten in der Pfanne braten. Das Eieromelette sollte inzwischen etwas abgekühlt sein, jetzt in ca. 1 x 3 cm große Stücke schneiden. Wenn das Gemüse den bevorzugten Gargrad hat, die Eierstreifen untermischen und erwärmen lassen.

Die Füllung auf den Wraps verteilen, oben und links 3 cm Abstand frei halten. Die linke Seite des Wraps auf die Füllung klappen und von unten her aufrollen. Sehr gut schmecken die Wraps warm, bei mir gabs etwas Rote Bete aus dem Glas und Radieschensprossen dazu. Aber auch kalt sind sie noch lecker – als Reiseproviant oder für Mittags auf der Arbeit. Dazu die Wraps in Butterbrotpapier einwickeln und bis zum Verzehren in den Kühlschrank legen oder mit einem Kühlakku in eine Isoliertasche.

Wer keine Linsensprossen ziehen möchte, kann auch Soja- oder Mungbohnsensprossen aus dem Glas nehmen.

Guten Appetit!