



KNUSPRIGE WRAPS, KNACKIGES BLAUKRAUTGEMÜSE, LINSEN UND FETA

Zutaten (2 Portionen):

50 g (Dinkel)Vollkornmehl

65 g (Dinkel) Weißmehl

1 EL Rapsöl

50 ml Wasser

¼ TL Salz

300 g Blaukraut

2 Stk. Karotten

½ Zwiebel

½ Dose Linsen

80 g Feta

2 EL Essig

2 TL Frischkäse

Salz, Pfeffer

Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)



Zubereitung:

1. Mehle mit Wasser, Salz und Öl vermischen und mit den Händen auf der Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten und beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit das Blaukraut mit einer Gemüsehobel fein reiben.
3. Karotten waschen, gegebenenfalls schälen und mit der Gemüsehobel ebenso in dünne Stifte hobeln.
4. Zwiebel vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
5. Petersilie hacken und gemeinsam mit dem Gemüse vermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer sowie dem Essig durchmischen und mit den Händen kurz durchkneten, damit das Kraut etwas weicher wird.
7. Feta würfeln und mit den Fingern etwas zerbröseln.
8. Linsen abtropfen lassen und die halbe Dose mit den Feta vermischen. (die andere Hälfte kann am nächsten Tag unter Salat gemischt werden oder in einer Karotten-Linsensuppe weiterverarbeitet werden)
9. Den Teig in zwei Teile teilen und jeweils mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn und rund ausrollen.
10. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die runden Wraps ohne Öl von beiden Seiten knusprig braten.
11. Auf zwei Teller geben, das Blaukrautgemüse etwas ausdrücken falls zu viel Flüssigkeit ausgetreten ist und auf den Wraps verteilen. Linsen-Feta-Mischung darüber geben und evtl. noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

12. Das Essen selbst ist etwas „unsauber“ da man das Ganze am Besten einfach mit den Händen isst. Wer das nicht so gerne mag, kann die Wraps auch nicht so lange braten, damit sie noch weich sind und mit der Füllung dann einrollen – wie das Pendant zu Dürüm.