

SweeTango Frühlingswrap Kleine Hauptspeise

Zutaten

Teig:

- 100 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1,5 dl Milch
- 0,5 dl Mineralwasser
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl

Füllung:

- 150 g Magerquark
- 200 g Hüttenkäse
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 300 g SweeTango Äpfel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln à 150 g

Zubereitung

Mehl, Salz, Milch und Mineralwasser mit einem Schwingbesen zusammen verrühren. Eier verquirlen, mit dem Rapsöl unter den Teig rühren, 30 Minuten ruhen lassen. In einer grossen Bratpfanne nacheinander 4 Crêpes backen.

Quark, Hüttenkäse, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. SweeTango in sehr feine Streifen schneiden oder auf einer groben Raffel reiben. Frühlingszwiebeln mit den grünen Stängel in dünne Ringe schneiden. Beides mit der Quarkmischung vermengen.

Füllung auf den Crêpes verteilen, dabei 2-3 cm Rand frei lassen. Crêpesränder links und rechts etwa 2 cm über die Füllung klappen, dann von unten her satt einrollen. Leicht diagonal halbieren.

Gut geeignet zum Mitnehmen.



Quelle: www.swissfruit.ch