

Pfannkuchen-Hähnchen-Wraps



Zutaten für 4 Personen:

200 g Weizen-Vollkornmehl
250 ml Milch
150 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer
3 Eier
2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
2 EL Öl, 200 g TK-Erbsen
½ Kopfsalat
4 Stiele Basilikum
250 g Magerquark
Paprikapulver rosenscharf
1 EL Sesam

Zubereitung:

Das Mehl mit Milch, Mineralwasser, ½ TL Salz und 1 Ei in einer Schüssel zu einem Pfannkuchen verrühren. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in schmale, lange Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Streifen bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

In einem Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen. Erbsen zugeben, bei kleiner Hitze 2-3 Minuten garen und abgießen. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Topf wieder mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die restlichen Eier darin 8 Minuten kochen.

Kopfsalat in Blätter teilen, waschen, putzen und trocken schleudern. Die Eier unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und mit einem Eierschneider oder mit einem Messer in Würfel schneiden.

Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und mit Magerquark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Pfannkuchenteig durchrühren. Ein Stück Küchenpapier in das restliche Öl tauchen. Eine beschichtete Pfanne damit einreiben und etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einer kleinen Kelle ¼ des Teiges in die Pfanne geben und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen mit etwas Sesam bestreuen und pro Seite ca. 2 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig und Sesam auf die gleiche Weise 3 weitere Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen auf einem Teller etwas abkühlen lassen. Dann mit der Sesamseite nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Basilikum-Quark bestreichen. Erbsen und gehacktes Ei in die Mitte geben, dabei jeweils rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand freilassen. Die Salatblätter in Stücke zupfen und mit den Hähnchenstreifen ebenfalls auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen rechts und links einschlagen, sodass die Seiten gerade Kanten haben.

Jeweils von unten nach oben fest aufrollen und in der Mitte durchschneiden. Die Wraps mit der Schnittfläche nach oben fest in Papierservietten wickeln und mit Basilikum garnieren.

Rezept: Gläserne Küche, Oelde