

# GOLDENER SPARGEL-WRAP

In Backpapier gewickelt, bleibt er schön in Form und kann in einer Dose oder einem Glas sehr gut transportiert werden. Perfekt, für das erste Picknick im Grünen. Der Wrap kann kalt oder lauwarm gegessen werden.

## Zutaten für 4 Wraps

### Wrap-Teig

- 2 Eier (M)
- 60 g Weizenmehl glatt
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 3 Prisen Salz
- ⅛ TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL geschnittener Schnittlauch
- 170 ml Halbfettmilch
- 2 TL Rapsöl zum Backen

### Füllung

- 20 Stangen grüner Spargel
- 1 TL Rapsöl
- Zwei Prisen Salz
- 2 Becher körniger Frischkäse (=Landfrischkäse, Hüttenkäse)
- ¼ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL geschn. Schnittlauch

### Beilage

- ein bunter Frühlingssalat

1. Mit dem Mixer oder einem Schneebesen einen Teig aus **Eiern, Mehl, Salz, Kurkuma, geschnittenem Schnittlauch** und **Milch** anrühren. Den Teig ca. 10 min ruhen lassen.
2. Währenddessen die holzigen Enden des gewaschenen **Spargels** abschneiden und die Stangen trocken tupfen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, **1 TL Rapsöl** hineingeben und den Spargel kurz und scharf anbraten. Mit **zwei Prisen Salz** würzen, vom Herd nehmen und zugedeckt warmhalten.
4. Für die Wraps **Rapsöl** in die Pfanne geben und eine Portion Teig golden backen. Die Menge sollte vier Wraps ergeben.
5. Der fertige Wrap wird fingerdick mit einer Mischung aus **Frischkäse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch** bestrichen, mit ca. 5 Spargelstangen belegt und eng eingerollt. Ich teile mir die Füllung vorab gerne in 4 Portionen ein, dann sind alle gleichmäßig befüllt.
6. Den Wrap kann man in Backpapier einrollen. So bleibt er in Form und wird zu perfektem Fingerfood. Isst man ihn sofort, schneidet man ihn schräg durch und serviert ihn mit einem bunten Salat!

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	102	7,6 g	3,5 g	0,9 g	11 g	2,7 g	0,7 g	1,2 g
1 Portion	524	39,2 g	17,8 g	4,7 g	56,3 g	14,2 g	3,6 g	6 g