

Französische Wraps

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- Salz
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 250 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- Saft u. abgeriebene Schale von 1-2 Bio-Zitronen
- 1 TL Harissa (Chilipaste)
- Pfeffer
- 1-2 TL Honig
- ¼ TL gemahlener Kardamon
- ¼ TL Paprikapulver
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 400 g Auberginen
- 1 Bund Rucola
- 200 g Schafskäse (Feta)

Zubereitung:

Eier mit Milch, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz verrühren. Mineralwasser einrühren.

Linzen nach Packungsangabe garen, abgießen, mit 2 EL Olivenöl, 4-5 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Harissa, Pfeffer, Salz, Honig und Gewürzen pürieren, abschmecken.

Frischkäse unterrühren.

Auberginen waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, mit 1-2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen, in heißem Öl bei mittlerer Hitze portionsweise von beiden Seiten braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, pfeffern.

Rucola waschen, putzen, zerpfeifen. Feta zerbröckeln.

Aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen backen. Linsencreme darauf verstreichen.

Mit Rucola, Auberginenscheiben und Feta belegen, rollen, halbieren, servieren.