HESSISCH BANH XEO WRAP

Frankfurter Grüne Soße trifft auf thailändischen Charme.

Für 4 Personen:
115g Dinkelmehl (Type 630)
1/2 TL Salz
1/4 TL Kurkuma
150ml Kokosmilch
150ml Mineralwasser
Öl zum Ausbacken

50g Grüne Soße Kräuter
200g Magerquark
100g Saure Sahne
1 TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer

6 Radieschen
1/2 Gurke
12 Stangen Grüner Spargel
1 Esslöffel Olivenöl
2 gekochte Eier

Dinkelmehl, Salz und Kurkuma vermischen. Kokosmilch und Mineralwasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
Teig einfüllen, mit einzelnen Kräuterblättchen belegen. Pfannkuchen von beiden Seiten, jeweils 1 Minute goldbraun braten. Kräuter waschen, mit Magerquark, Saurer Sahne und Senf in einen Mixer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Radieschen und Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
Spargel von den holzigen Enden entfernen und in einer Pfanne mit Olivenöl, für 2 Minuten bissfest garen. Eier in Scheiben schneiden. Wrap mit Gemüse und Ei belegen und mit Soße beträufeln.Wraps links und rechts einschlagen (aufrollen) und genießen.

GRÜNER SPARGEL wirkt harntreibend und regt die Nierenfunktion an. Grüner Spargel ist reich an Magnesium, Eisen, Kupfer, Kalium und Mangan. Diese Mineralstoffe vitalisieren die Zellen und helfen beim Zellstoffwechsel.
KURKUMA wirkt Verdauungsbeschwerden entgegen. Stimuliert die Bildung von Magen- und Gallensaft und regen so die Verdauung an. Besonders die Fettverdauung wird gefördert.