

## WRAPS MIT PUTENBRUST UND KÄSE



### Zutaten (für 4 Personen)

**Teig:** 2 Eier, 125 g Mehl (Vollkornmehl),  
½ TL Salz, 125 ml Milch, 200 ml Mineral-  
wasser, Rapsöl

**Füllung:** 250 g Putenbrust, 2 EL Soja-  
sauce, Salz, Pfeffer, ½ TL Curry, 4 Salat-  
blätter, 1 Tomate, 80 g geriebenen  
Emmentaler, 2 Frühlingszwiebeln,  
1 Messerspitze Paprikapulver



### Zubereitung (ca. 30 Min.)

Eier, Mehl, Salz, Milch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne 4 dünne Pfannkuchen ausbacken und zugedeckt warm stellen.

In der Zwischenzeit das Putenfleisch in kleine Würfel schneiden und mit Sojasauce und Curry marinieren.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen. Die Salatblätter und Tomaten in feine Streifen schneiden.

Mit etwas Öl in der Pfanne das Fleisch knusprig braten, dann herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit 1 TL Rapsöl etwa 3 Minuten dünsten und herausnehmen.

Jeden Wrap mit Fleisch, Zwiebeln, Salat, Tomaten belegen und mit Käse bestreuen, dann aufrollen.

Guten Appetit.