

Antonina Müller Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Montag, 1. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Pfannkuchenteig:

250 g	Weizenmehl (Type 405)
6 g	Backpulver
3	Eier
500 ml	Milch
½ TL	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Ausbacken

Für die Hähnchen-Füllung:

2	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Olivenöl
1/4	Eisbergsalat-Kopf
1	Spitzpaprika, rot
1/2	Limette
1	Knoblauchzehe
2	reife Avocado

Für die Thunfisch-Füllung:

50 g	Rucola
12	Kirschtomaten
½	Limette
250 g	Thunfisch, naturell (Dose)
4 EL	Mayonnaise
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
2. Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.
3. Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
4. Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.
6. Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.
7. Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.



8. Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.
9. Von der Limette den Saft auspressen.
10. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.
12. Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.
13. Die Avocadocreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalatstreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.
14. Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.
15. Für die Thunfischfüllung Rucola abbrausen, trocken schütteln.
16. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
17. Von der Limette den Saft auspressen.
18. Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
19. Parmesan grob reiben.
20. Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.
21. Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3640 kJ
58 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 51 g Fett