



DIE STERNE
IM SAUERLAND

WALDPILZ-WRAP MIT KRÄUTERQUARK

ZUTATEN für 4 Wraps

ZUTATEN FÜR DEN WRAP:

100 g Mehl
0,2 l Milch
40 g flüssige Butter
1 Eigelb
Schnittlauch und Petersilie

ZUTATEN FÜR DEN KRÄUTERDIP:

3 EL Creme fraîche
2 EL Quark
etwas Zitronensaft
1 Messerspitze Knoblauch
Kräuter nach Gusto, fein gehackt
Salz und Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

ca. 100 - 150 g Pilze nach Gusto
(saisonal z.B. Pfifferlinge, Steinpilze
oder Maronen, ganzjährig z.B.
Shi-Take-Pilze, Austern oder
Creme-Champignons)
1 kleiner Chinakohl in Streifen
geschnitten
½ Paprika in feine Würfel geschnitten
½ Tomate in feine Würfel geschnitten
Sesamöl
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für die Wraps zu einem Teig verrühren und schön dünn in der Pfanne ausbacken.

2. Die Zutaten für den Kräuterquark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Zutaten für die Füllung in Sesamöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Füllung in den Wrap rollen und mit dem Kräuterquark garnieren.

„Guten Appetit!“