

Rezept

Pfannkuchen-Wraps mit Gemüse

Ein Rezept von Pfannkuchen-Wraps mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Teffmehl (Zwerghirse)	25 g Buchweizenmehl
3 TL Kartoffelstärke	3 TL Ei-Ersatzpulver
1 sehr kleine Aubergine	1 kleiner Zucchini
1 Frühlingszwiebel	2 EL Olivenöl
Jodsalz	Pfeffer
4 kleine Salatblätter	100 g mildes Ajvar (Paprikapüree)
1 EL Tomatenmark	

Alternativ schmeckt die Füllung auch in klassischen Weizen-Wraps

Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Das Teffmehl mit Buchweizenmehl, Stärke, Ei-Ersatzpulver und 350 ml Wasser gut mit dem Schneebesen verquirlen. Den Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Aubergine, Zucchini und Frühlingszwiebel waschen, putzen und in lange Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Gemüsestreifen darin rundum anbraten. Salzen und pfeffern. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen.
3. Den Pfannkuchenteig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne einige Tropfen Öl erhitzen. 1 Kelle voll Teig hineingießen und rasch in der Pfanne schwenken. Den Pfannkuchen bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam backen. Vorsichtig wenden und die zweite Seite backen. Auf diese Weise noch 3 Pfannkuchen backen. Dabei jeweils einige Tropfen Öl in die Pfanne geben.
4. Ajvar und Tomatenmark verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die Pfannkuchen mit der Ajvarcreme bestreichen, mit je 1 Salatblatt und dem angebratenen Gemüse belegen. Die Längsseiten über das Gemüse klappen und die Wraps fest aufrollen. Zum Servieren in der Mitte quer durchschneiden.