

Centre de formation des métiers de l'intendance, du lait et de l'agroalimentaire - N
Bildungszentrum für Hauswirtschaft, Milch- und Lebensmitteltechnologie - N

Wraps

Crêpes (6 – 8 Stück)

200 g Mehl
1 KL Salz
4 Eier
4 dl Milch

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte her anrühren. Teig ruhen lassen, eine Kelle voll in die beschichtete Bratpfanne geben, verlaufen lassen, beidseitig goldgelb backen.

Füllung

300 g rohes Saison Gemüse
300 g Quark
Kräuter, Salz, Pfeffer
200 g Schinkentranchen

Rüebli fein raffeln, Kohl fein hobeln oder Endivie in feine Streifen schneiden. Mit Kräutern und Gewürzen mischen.



Alle Zutaten bereitstellen.



Die Crêpe auf Klarsichtfolie legen, Schinken in die Mitte legen.

Quarkfüllung auf Schinken verteilen.

Gemüse satt darauf verteilen, oberer Rand frei halten!



Zuerst die Seitenränder der Crêpe einschlagen, dann den unteren Rand.

Mit Hilfe der Folie satt von unten nach oben einrollen.



Die Rolle in der Mitte schräg mit einem grossen Messer in 2 Teile schneiden.



Dieses Rezept wurde anlässlich eines Kinderworkshops am Salon "Goûts et Terroirs 2018" zubereitet.