

1/3 Rote-Rüben-Palatschinken

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|---------|--------------------|
| 150 G | Vollkorndinkelmehl |
| 2 | Eier |
| 250 ML | Milch |
| 1 PRISE | Salz |
| 0,5 TL | Rote-Rüben-Pulver |
| | Öl zum Anbraten |

Zubereitung

1. Für die Palatschinken alle Zutaten zu einem homogenen Teig verquirlen.
2. Danach eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Palatschinken herausbraten.

Rote-Rüben-Wraps mit Erbsenhummus

2/3 Erbsenhummus

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|-------|----------------------------------|
| 300 G | Erbsen (frisch oder tiefgekühlt) |
| 1 TL | Tahini |
| 2 EL | Oliven- oder Pflanzenöl |
| | gehackte Petersilie |
| | Salz |

Zubereitung

1. Die Erbsen für den Hummus 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Tiefkühler nehmen oder frische Erbsen vorgaren.
2. Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer oder Cutter zu feinem Hummus verarbeiten.
3. Mit Salz abschmecken!

Rote-Rüben-Wraps mit Erbsenhummus

3/3 Anrichten

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|-------|-------------------------|
| 250 G | Champignons |
| 200 G | Asiasalat oder Portulak |
| | etwas frische Kresse |
| | Öl zum Anbraten |

Zubereitung

1. Champignons vierteln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.
2. Die Palatschinken mit Hummus, Champignons, Salat und Kresse füllen.
3. Zu einem Wrap einschlagen und genießen.