



Blaubeer-Wraps mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 25 g Pinienkerne
- 200 g Mehl
- Salz
- 120 g Rucolasalat
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer
- 8 Scheiben Serrano-Schinken (à ca. 10 g)

Außerdem:

- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie



Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und auf einem flachen Teller auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit 100 ml Wasser und 50 g Blaubeeren pürieren. Mehl, 1 TL Salz und Blaubeer-Püree zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und nacheinander auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 26 cm) ausrollen. Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten backen. Fertig gebackene Fladen übereinander legen, mit Folie bedecken und auskühlen lassen.
4. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Salat evtl. etwas kleiner schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Frischkäse und restliche Blaubeeren glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fladen dünn mit Frischkäse bestreichen. Schinken, Salat, Tomaten und Pinienkerne darauf verteilen. Fladen von einer Seite über die Füllung schlagen und aufrollen. Wraps quer halbieren und mit übrigem Frischkäse anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

- Energie: 360 kcal / 1510 kJ
- Eiweiß: 21 g
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 43 g