

Orientalische Gemüse-Crêpes mit Hummus

Bunte Vielfalt statt öder Stulle. Gesunder Pausen-Spaß mit einem Hauch von 1001 Nacht.



Zutaten (ca. 10 Crêpes):

Für den Hummus

- 500 g Kichererbsen, gekocht (aus der Dose)
- 200 g Tahin (Sesampaste)
- Saft einer Zitrone
- 2 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz

Für die Füllung

- 2 Möhren
- 1 Salat (Frisée, Lollo Rosso oder Lollo Bionda)
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 200 g Fetakäse
- 150 g Mais

- 250 g Naturjoghurt, 3,8%
- 1 EL Agavendicksaft
- Balsamicoessig, Bianco
- Salz

Für den Teig:

- 6 Eier
- 0,5 l Milch
- 250 g Mehl
- Salz

Zubereitung:

- Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen
- Knoblauchzehen schälen.
- Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl im Standmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten; alternativ den Stabmixer verwenden. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Für die Füllung den Salat in Blätter zerteilen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Karotten schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Gurken längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
- Maiskörner in ein Sieb abgießen. Feta zerbröseln.
- Joghurt, Agavendicksaft und Balsamico vermischen und mit Salz abschmecken.
- Für den Teig Eier, Milch und Mehl mit etwas Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren.
- Eine nicht zu große Pfanne jeweils mit etwas Rapsöl ausstreichen, auf mittlerer Stufe erhitzen, je eine kleine Kelle Teig hineingießen, dünn verteilen und die Crêpes von beiden Seiten etwa 1 Minute goldbraun backen. Die Teigmenge ergibt circa zehn Crêpes.
- Zum Servieren die Crêpes zur Hälfte mit 1 EL Hummus bestreichen und mit Salatblättern belegen. Einige Paprika- und Karottenstreifen, Gurkenwürfel, Maiskörner und etwas zerbröselten Feta darauf verteilen und zum Schluss 1 EL Joghurtmischung darüber träufeln. Die unbelegte Hälfte darüber klappen, dann zu einem Viertel falten und genießen.

Bei der Füllung gilt: „Weniger ist mehr“. Sonst lässt sich der Wrap nicht mehr einrollen und es landet mehr Inhalt auf dem Boden als im Magen!