# Rote-Rüben-Wraps mit Erbsenhummus

**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Martina Schoder

## Zutaten

### Rote-Rüben-Palatschinken

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

### Erbsenhummus

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

### Zum Anrichten

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

## Zubereitung

### Rote-Rüben-Palatschinken

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

### Erbsenhummus

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!

### Anrichten

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.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Das Gericht eine ideale Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!

Ein Joghurt als Dessert ergänzt die Eiweißzufuhr!

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2022