Pfannkuchen-Wraps mit Garnelen und Gemüsefüllung

Zubereitung

1. Pfannkuchen: Zuerst das Mehl mit der Milch verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Anschließend Ei und eine Prise Salz hinzugeben und gut vermengen. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen.

2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in den Pfannkuchenteig geben. In einer großen Pfanne mit etwas Naturata Sonnenblumenöl 4 dünne Pfannkuchen ausbacken.

3. Gemüse-Garnelen Füllung: Die Shiitake-Pilze für eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, anschließend für 15 Minuten kochen, abgießen und klein schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in 1 cm lange Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und grob hacken.

4. 2 EL Naturata Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten, Zucchini, Frühlingszwiebel und Chili anbraten. Die Mungobohnenkeime sowie die Shiitake-Pilze hinzufügen und ebenfalls mit anbraten. Die Garnelen der Länge nach halbieren und kurz mit dem Gemüse mitgaren (nicht zu lange sonst, werden sie hart). Die Naturata Curry-Ananas Würzsauce dazugeben und das Ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die Zitronencréme: Von der Zitrone vorsichtig die gelbe Schale abraspeln und den Saft auspressen. Schale und Saft mit der Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Pfannkuchen ausbreiten und mit der Gemüse-Garnelen-Mischung füllen, Zitronen-Crème darauf geben und einrollen.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten

Naturata Zutaten

2 Prisen	Atlantik Meersalz, fein
2 EL + etwas	Sonnenblumenöl nativ
4 EL	Curry Ananas Sauce

Weitere Zutaten

Pfannkuchen:
80 g Mehl
200 ml Milch
1 Ei
½ Bund Schnittlauch

Gemüse-Garnelen Füllung:
25 g Shiitake-Pilze, getrocknet
2 Karotten
1 Zucchini klein
3 Frühlingszwiebeln
1 Chili rot
100 g Mungobohnenkeime
12 Garnelen (ohne Schale, ohne Darm)
Salz, Pfeffer

Zitronen-Crème-fraîche:
200 g Crème fraîche
1 Zitrone

Salz, Pfeffer