

# Glutenfreie Pfannkuchen-Wraps mit Gemüse und Dip

## Zutaten für den Teig (für 8 Portionen):

- 6 Eier
- 100 g Babyspinat
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- geschmacksneutrales Pflanzenöl

Eier aufschlagen und in einen Mixer geben. Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat hinzufügen und alles zu einem dünnen Teig verarbeiten. Dabei nach und nach den Blattspinat hinzufügen.

Eine gut beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl ausstreichen. Etwas Teig hineingeben, zum Rand dünn verlaufen lassen und bei mittlerer Hitze beidseitig ausbacken. Vorsicht beim Wenden: Die Pfannenkuchen sind weniger stabil als klassische mit Mehl. Aus dem Teig wie beschrieben weitere Fladen herstellen.

## Zutaten für die Füllung:

- etwas Quinoa
- 1 Gurke
- Tomaten
- 0,2 Rotkohl
- 2 Avocados
- frische Blattpetersilie
- frischer Koriander
- 1 kleiner Salat

Die Pfannkuchen nach Geschmack mit Dip bestreichen und mit Salat, Gemüse und anderen Zutaten belegen. Danach falten oder einrollen.

Zoras Tipp für eine leckere Füllung: Quinoa kochen und auskühlen lassen. Tomaten und Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohl mit einem Sparschäler oder Messer in dünne Streifen schneiden. Avocado schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Blätter von den Kräutern zupfen, Salatblätter in Stücke teilen. Die Pfannkuchen damit füllen und mit dem Dip servieren.

## Zutaten für den Dip:

- 0,5 rote Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Feta
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Milch
- 5 getrocknete (in Öl eingelegt) Tomaten
- 1 TL frischer Oregano
- Salz
- Cayenne-Pfeffer

Paprika putzen und entkernen. Knoblauch schälen und stückeln. Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und zu einer Creme verarbeiten. Bei Bedarf mit etwas Milch verdünnen. Abschmecken.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 19.05.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)