

Buchweizen-Wrap mit Lachs

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 125 g Buchweizenmehl
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen (abgetropft)
- 40 g KNORR Honig-Senf Sauce 250 ml
- 100 g Brunnenkresse (alternativ junger Spinat)
- 1 EL Pflanzenöl
- 100 g geräucherter Lachs

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1260 kJ
Energie (Kilokalorien):	302 kcal
Fett:	10 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	36 g
davon Zucker:	1,8 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	0,65 g

Zubereitung

1. Buchweizenmehl mit 250 ml Wasser verrühren. Ei und Salz zufügen und glatt rühren. Teig 1 Stunde im Kühlschrank quellen lassen.

2. Bohnen in ein Sieb abgießen. In ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Knorr Schlemmersauce Honig-Senf unterrühren. Brunnenkresse waschen und gut abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne nacheinander mit wenig Öl 4 Buchweizenwraps backen. Wraps mit Bohnencreme bestreichen und mit Brunnenkresse und Lachs belegen. Die Seiten über die Füllung schlagen und fest aufrollen. Nach Belieben in Stücke schneiden.

Tipps zu diesem Rezept

Du kannst die Pfannkuchen auch in der Heißluftfritteuse zubereiten. Reibe dafür eine ofenfeste Form (z. B. flache Auflaufform aus Glas) mit Öl ein, stelle sie in den Air Fryer und heize den Air Fryer auf 170 °C vor.

Verteile den Teig portionsweise in einer dünnen Schicht gleichmäßig in der Form und backe die Pfannkuchen für 10-12 Minuten knusprig. Für eine vegetarische Variante mit Paprikastreifen, Gurkenstreifen oder Avocadospalten belegen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen