

Buchweizen-Wrap mit Lachs, Avocado, Spinat, Zucchini

Für zwei Personen

Für die Buchweizen-Wraps:

40 g Buchweizenmehl	60 g Mehl	3 Eier
100 ml Milch	Butterschmalz	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 Muskatnuss	Salz

Für die Füllung:

1 Lachsfilet à 250 g	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
150 g Baby-Spinat	1 Hass-Avocado	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Limette	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Salz	Cayennepfeffer

Für das Eis:

125 ml Sahne	125 ml Milch	250 ml Crème-fraîche
$\frac{1}{4}$ Wurzel Meerrettich	1 Zitrone	1 TL Zucker
1 TL Salz	1 Prise Cayennepfeffer	

Für das Kürbiskern-Pesto:

50 g Parmesan	35 g Kürbiskerne	1 Knoblauchzehe
Ca. 80 ml Pflanzenöl	3 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

Für die Buchweizen-Wraps:

Die Milch, Eier, beide Sesamsorten, Muskatnuss und Salz in einer Schüssel verrühren, nach und nach die Mehle mit einem Schneebesen dazugeben und so lange glattrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen, und den BuchweizenWrap wie einen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Füllung:

Beide Zucchiniarten waschen, trockentupfen und der Länge nach mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Spinatblätter waschen und trockentupfen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken.

Die Zuchinischeiben und die Spinatblätter separat in einer Pfanne in Olivenöl, Salz und dem gehackten Knoblauch anbraten.

Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und mit einer Gabel zerdrücken. Limette waschen und trockentupfen.

Die zerdrückte Avocado mit dem Abrieb und Saft von $\frac{1}{2}$ - 1 Limette (je nach Geschmack) Salz und Cayennepfeffer würzen und etwas verrühren damit eine sämige Masse entsteht.

Lachs waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und ganz kurz in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Sesam bestreuen.

Die Wraps wie folgt füllen: 2 EL von der Avocadomasse auf den Wrap streichen. Scheiben von den gebratenen Zucchini auflegen. 2 EL von dem gebratenen Spinat und dann den Lachs.

Den Wrap einrollen und in der Mitte schräg auseinanderschneiden.

Für das Eis:

Zitrone waschen und trockentupfen. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Meerrettichwurzel schälen und reiben, für ca. 2- 3 EL Masse.

Sahne, Milch, Crème fraîche, geriebenen Meerrettich, Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft nach Bedarf mit dem Mixstab in einer Schüssel mixen bis eine glatte Eismasse entsteht. Die Eismasse in der Eismaschine zu einem Eis gefrieren lassen. kuechenschlacht.zdf.de

Für das Kürbiskern-Pesto:

Parmesan grob zerbröseln, Kürbiskerne grob hacken, Knoblauch abziehen und grob hacken. Parmesan, Kürbiskerne, Knoblauch, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen bis ein gleichmäßiges Pesto entsteht. Kürbiskernöl zum Schluss zugeben und ganz kurz durchmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 13. November 2018