

Grüner Spargel mit Zitronensauce im Wrap



Für 2 Personen

Für die Wraps:

Zutaten:

- 100 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 50 ml Wasser (lauwarm)
- 3 TL Öl
- 1 geh. TL Backpulver
- evtl. etwas Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einen glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und unbedingt etwa 20 Minuten in den Kühlschrank legen.

Danach den Teig in 2 Teile teilen (je nach Größe und Wunsch), rund ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett backen, bis er Blasen wirft. Sofort wenden und fertig backen. Möglichst schnell arbeiten und servieren bevor sie aushärten. Mit einem leicht feuchten und warmen Küchentuch abdecken, bzw. bei mehreren Wraps diese zwischen mehrere Küchentücher legen.

Für die Sauce:

Zutaten:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- etwas Sumach

Zubereitung:

Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben.

Zitrone abreiben, halbieren und den Saft einer Hälfte mit dem Abrieb und dem Frischkäse verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken, ggf. etwas mehr Zitronensaft oder einen Schuss Milch oder Wasser dazugeben.

Spargel:

- 500 g grünen Spargel
- 2 Scheiben Zitrone
- 2 EL Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holziges Endstück abschneiden.
In kochendes Salzwasser geben, ebenso Zitrone und Butter.
Garzeit 6 bis 8 Minuten.

Alles nach Wunsch auf Tellern anrichten fertig.

Guten Appetit! 😊