

# Frischkäse-Kräuter-Wraps mit Räucherlachs, Avocado und jungem Blattsalat



## Zutaten (für 4 Personen)

½ Bund Kerbel  
½ Bund Petersilie  
125 g Mehl  
250 ml Milch  
2 Eier (M)  
Salz, Pfeffer  
30 g Butter  
250 g Frischkäse  
1 EL geriebener Meerrettich  
1 EL Honig  
1 TL Chiliflocken  
1 reife Avocado  
200 g Räucherlachs



Zubereitungszeit  
50 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

## Zubereitung

1. Für den Pfannkuchenteig die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Mehl in eine Schüssel geben und mit der Milch verrühren. Eier und Kräuter dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz würzen. Den Teig abgedeckt 20 Min. ruhen lassen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander Pfannkuchen backen und abkühlen lassen.
2. Frischkäse mit Meerrettich, Honig und Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden.
3. Die Pfannkuchen erst mit Frischkäse bestreichen, dann mit Räucherlachs belegen und ein paar Avocadospalten darauf verteilen. Aufrollen, in Frischhaltefolie einwickeln, wie ein Bonbon zusammendrehen und kalt stellen.
4. Nach 30 Min. Kühlzeit die Pfannkuchen in kleine Röllchen schneiden und mit Frischkäse und Salat anrichten.

**TIPP:** Alternativ können Sie statt der Avocado auch frische Salatgurke oder gegarte Rote Beete verwenden.