

VOLLKORN
WRAP



VOLLKORN WRAP / GYGAX ZUNGENWURST KÜCHENGERÄUCHT / AARGAUER BIO DÖRRBOHNEN / BIO CHINAKOHL / AIOLI / PRÄTTIGAUER BIO SCHAFSKÄSE

Zutaten für 10 Portionen

Vollkornmehl	760 g
Backpulver 4 g	
Rapsöl	40 g
Warmes Wasser	440 ml
Salz	
Aargauer Bio Dörrbohnen	100 g
Bio Chinakohl	600 g
Bio Apfelessig	50 ml
Kümmel gemahlen	4 g
Knoblauch	8 g
Sonnenblumenöl	1 dl
Kürbiskernöl	30 ml
Senf	3 g
Gygax Zungenwurst küchengeräucht	600 g
Prättigauer Bio Schafskäse gerieben	250 g
Olivo Extra Vergine di Oliva Biologico DOP	
Terre di Bari Castel del Monte	4,5 dl
Freiland Eigelb	3 Stk
Knoblauchzehen	4 Stk
Zitronensaft	8 g
Senf	6 g
Salz und Pfeffer	

Für den Wrap alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 15 Min. unter Frischhaltefolie ruhen lassen. Den Teig in 10 gleiche Stücke schneiden und dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten anbraten.

Die Dörrbohnen über Nacht in Wasser einweichen und weichkochen.

Den Bio Chinakohl fein schneiden, waschen und mit den restlichen Zutaten zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min. ziehen lassen.

Alle Zutaten der Aioli zu einer Mayonnaise verarbeiten und für 1 Std. kühl stellen.

Die Zungenwurst in dünne Scheiben schneiden und knusprig braten.

Aus den einzelnen Komponenten einen Wrap herstellen und diesen für 5–8 Min. im vorgeheizten Ofen wärmen.

Weintipp:

Domaine Saint-Sébastien Pinot Noir Neuchâtel AOC