

Vitale Dinkelwraps



Dinkel - gesundes Urkorn?

Laut Hildegard von Bingen (1098 – 1179), ist Dinkel das "beste Korn". So schwärmte diese: "Dinkel bringt seinem Esser rechtes Fleisch und rechtes Blut, frohen Sinn und freudig menschliches Denken". Zu lesen ist weiterhin, dass Dinkel viele Mineralstoffe und Vitamine zu bieten hat. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure wirkt sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration sowie die Gesundheit von Haut und Haaren aus. Und viele weitere positive Eigenschaften soll er besitzen, der Dinkel.

Ich bin kein Getreideexperte. Den Geschmack von frisch gemahlene Getreidekörnern schätze ich jedoch sehr. Warum also nicht mal einen Pfannkuchen aus Dinkelvollkorn zubereiten? Als volles Korn gemahlen passt der vollmundig, nussige Geschmack sehr gut als essbare Hülle. Darin lässt sich alles einwickeln was schmeckt und gut tut. Ich habe sogar noch extra ein paar Sonnenblumenkerne in den Pfannkuchenteig gegeben. Nur um den nussigen Geschmack zu verstärken.

Hier meine Idee für vitale Dinkelwraps, nach Herzenslust gefüllt:

Zutaten

für 4-6 Wraps

- **Dinkelvollkorn Pfannkuchen**
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 4 Eier (Größe L)
- 250 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- etwas Salz
- etwas Öl zum Anbraten
- 1-2 EL Gerstengraspulver (alternativ 25 g geschnittene Petersilie)

- **Füllung**
- 20 Scheiben Schinken
- 350 g Quark, mager
- Ein Bund Frühlingszwiebel
- 4 Radieschen, fein gewürfelt
- 1 kleines Stück Gurke, in Streifen geschnitten
- Wer möchte: 2 Essiggurken, fein gewürfelt
- 100 g Weißkraut, in Streifen geschnitten
- Frische Kräuter nach Belieben
- Kresse, klein geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Senf

Zubereitung

Für die **Pfannkuchen** zuerst das Gerstengraspulver oder die geschnittene Petersilie mit 100 ml Mineralwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. In einer Schüssel das Dinkelvollkornmehl mit dem grünen Gerstenwasser, Milch, Salz und Eiern in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen klumpenfrei verrühren. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann aus dem Teig 4-6 große Pfannkuchen mit wenig Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne ausbacken. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten und die Pfannkuchen auf beiden Seiten 5 Minuten langsam goldgelb backen. Die Pfannkuchen etwas auskühlen lassen. Dabei abdecken.

Den **Quark** mit Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben frische Kräuter und ein Drittel der Frühlingszwiebeln klein schneiden und in den Quark mischen. Fein gewürfelte Essiggurken und Radieschenwürfel untermischen.

Für die **Füllung** die Kräuter waschen, klein hacken und zum Quark geben. Dann die Pfannkuchen mit dem Kräuterquark bestreichen. Mit dem gewaschenen und geschnittenen Gemüse, wie Frühlingszwiebeln, Krautstreifen, Gurkenstreifen, Kresse und Schinken belegen. Die beiden Seiten leicht einschlagen und den Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen.

Servier-Tipp: Die Rollen leicht schräg in 6 Stücke schneiden. Mit Zahnstochen fixieren und als kleinen Snack auf kleine Teller servieren. Oder, wer möchte, schlägt den kompletten Pfannkuchen Wrap in Brotpapier ein und halbiert den Pfannkuchen schräg mittig.

