

Der Verband der Milcherzeuger Bayern e.V. und das BBV Bildungswerk heißen Sie herzlich willkommen zur Veranstaltung

Bowls und Wraps

Bowls und Wraps sind einfach praktisch: Mit Gabel oder Löffel und einer Schüssel in einen Gartenstuhl oder auf die Couch zurückziehen und gesunde, ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel einmal anders genießen.

Lassen Sie sich Milch und Käse aus Bayern schmecken!



Poke Bowl Regional mit marinierter Lachsforelle

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
2-3 EL	Gemüsebrühe
30 g	frisch geriebener Parmesan
240 g	Lachsforellenfilet ohne Haut und Gräten
1	Schalotte
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
100 g	bayer. Dickmilch oder bayer. Sauerrahm
1/2	Bund Schnittlauch
1/2 TL	milde Chiliflocken
50 g	Kirschtomaten
2	große Karotten
250 g	Rotkohl
1/2	Salatgurke
250 g	Ebly Weizenkörner (2 Beutel) alternativ Perlgraupen
2 EL	Leinsamen geschrotet
	Selleriesalz

Zubereitung:

Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3-4 Min. weich kochen. Abgießen und noch warm mit der Gemüsebrühe und dem Parmesan fein pürieren und abkühlen lassen.

Das Fischfilet in 1 cm große Würfel und die Schalotte in feine Würfel schneiden. Beides in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft 10 Min. marinieren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Dickmilch und den Chiliflocken unterrühren.

Kirschtomaten halbieren. Karotten schälen und in feine Streifen oder mit einem Spiralschneider in Karottenspaghetti schneiden. Den Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln. Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden.

Die Weizenkörner nach Packungsangabe zubereiten und in den Bowls verteilen. Jeweils die Gemüse, marinierten Fisch und die Erbsencreme in kleinen Gruppen darauf verteilen. Zum Schluss mit Leinsamen und Selleriesalz bestreut servieren.

Tipp: Nach Belieben können sie auch Saibling oder Bachforelle verwenden und wer keinen marinierten rohen Fisch mag kann auch zu warm geräucherten Lachs oder Forelle greifen.



Hirse-Gemüse-Bowl

Zutaten für 2 Personen

1	Zwiebel
6 EL	Rapsöl
1 TL	Currypulver, mild
100 g	Hirse
	Salz
100 g	Möhren
1	Apfel, z. B. Elstar
150 g	bayer. Naturjoghurt, 3,5%
2 TL	Harissa-Paste
4 EL	Zitronensaft
2 TL	Honig
	Pfeffer
1 Bund	Petersilie, glatt
300 g	Lammlachs, ausgelöster Lammrücken
2 TL	bayer. Butter

Zubereitung

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 4 Min. dünsten. Curry und Hirse zugeben und kurz mitdünsten. 200 ml Salzwasser zugießen, aufkochen und zugedeckt 15 Min. quellen lassen.

Möhren schälen, raspeln. Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Harissa verrühren. Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und abgezapfte Petersilienblätter in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. 4 El Öl kurz untermixen.

1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lammlachs darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben, schmelzen lassen und das Fleisch darin schwenken.

Hirse in zwei Bowls verteilen. Lamm in Scheiben schneiden. Möhren, Äpfel, Harissa-Joghurt und Lamm darauf geben. Mit Petersilien-Dressing beträufelt servieren.



Bowl mit Grillkäse

Zutaten für 4 Portionen

160 g Couscous, alternativ Einkorn in Perl-Getreide Qualität
Salz
8 EL Rapsöl
4 EL Zitronensaft
8 EL TK-Kräuter (z.B. Petersilie)
800 g Karotte
40 g Ingwer (frisch, Bio)
4 TL Kurkumapulver
Pfeffer (frisch gemahlen)
4 TL Ahornsirup
2 Bio-Orangen
300 g bayer. Naturjoghurt, 3,5%
4 EL Mandeln
400 g bayer. Grillkäse
20 Blätter Minze

Zubereitung:

Couscous mit 160–180 ml kochendem Wasser übergießen, salzen, etwa 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft und die Kräuter unterrühren. Möhren schälen und grob raspeln. Ingwer abspülen, fein würfeln. Möhren, Ingwer, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 2 EL Olivenöl verrühren. Orange abspülen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Joghurt, 2 EL Orangensaft und 1/2 TL Schale verrühren. Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Grillkäse in etwa 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Grillkäse darin goldbraun braten. Couscous, Möhrensalat und Grillkäse anrichten. Joghurt, Mandeln und Minze darüber geben.

Smoothie Bowl mit Haferflocken

Zubereitung für 4 Portionen

100 g Haferflocken, zart
2 St. Bananen
200 g Heidelbeeren
2 St. Birnen
500 g bayer. Naturjoghurt, 3,5%
1 EL Honig

Zubereitung

Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken ohne Fett ca. 3 Min. leicht anrösten. Bananen schälen und eine Banane in Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. In einem Standmixer Banane, zwei Drittel der Blaubeeren, Birnen und Joghurt fein pürieren. Mit Honig süßen und auf Schälchen verteilen. Bananenscheiben, Blaubeeren und Haferflocken darauf anrichten.

Bowl mit Bergkäse

Zubereitung für 4 Portionen

4 Handvoll Babyspinat (oder zarter Blattspinat)
4 Mini Salatgurken (60 g)
8 Erdbeeren
320 g Melonenfruchtfleisch
8 Kirschtomaten (50 g)
4 Scheiben Brot (Dinkel-Vollkorn)
Meersalz
Pfeffer (frisch gemahlen)
4 Eier (hart gekocht, Größe M)
150 g Karottn
150 g bayer. Frischkäse
8 TL Leinöl (kalt gepresst)
8 EL Allgäuer Bergkäse (geraspelt)

Zubereitung

Spinatblätter putzen, abspülen und trocken schleudern. Gurke und Erdbeeren abspülen, trocken tupfen und halbieren und/oder in Scheiben schneiden. Melone und Tomate in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Brot würfeln und in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Oder die Brotscheibe tosten. Brot etwas salzen und pfeffern. Ei halbieren.

Alle Zutaten und "Karotte-Fischkäse"-Dip (geriebene Karotte mit Frischkäse vermischt) in einer Bowl anrichten und mit Leinöl beträufeln. Die Eihälften mit Käse bestreuen und pfeffern.

Linsen-Champignon-Bowl mit Ziegenkäse

Zubereitung für 4 Portionen

2 Schalotten
Knoblauchzehe
4 EL Rapsöl (kaltgepresst)
300 g gelbe Linsen
600 ml Gemüsebrühe
150 g Champignons
150 g Ziegenamembert
20 g Schnittlauch
Salz; Pfeffer
Zitronensaft
gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen zugeben und Brühe angießen. Bei kleiner Hitze in ca. 8–10 Minuten gar köcheln lassen. Falls nötig, weitere Brühe zugeben. Inzwischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Linsen mit Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 Prise Kreuzkümmel würzen.

Champignons unter die Linsen heben und 2 Minuten mit garen. Linsenmischung in 4 tiefe Teller geben, Käse darauf legen und mit Schnittlauch bestreuen. Restliches Rapsöl darüber träufeln.



Curry-Wrap mit Hähnchenbrust, Kartoffeln , Erbsen und Mais

Zutaten für 4 Personen

500 g	Kartoffeln vorwiegend festkochend
1 TL	Currypulver
2 EL	bayer. Butter
80 g	Erbsen tiefgekühlt
80 g	Mais abgetropft aus der Dose
2 EL	Koriander gehackt
	Salz, Pfeffer
450 g	Hähnchenbrust
2 EL	Keimöl
2	kleine Salatherzen
4 gr.	Weizen- oder Maiswraps
1 St.	frischer Ingwer (3 cm)
300 g	bayer. Naturjoghurt 3,5 %
1-2 TL	Tandooripaste

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20-25 Min. weich garen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Stampfer grob zerdrücken. Currypulver, Butter, Erbsen, Mais und Koriander unterrühren und mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrust abwaschen und trocken tupfen. In 1 cm dicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen rundherum 4-5 Min. anbraten. Den Salat waschen trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Wraps jeweils mit etwas Kartoffelmasse, Salatstreifen und Hähnchenstreifen belegen.

Die Seiten einschlagen und aufrollen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit dem Joghurt und der Tandooripaste verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Wraps rundherum kurz anbraten. Die Wraps schräg aufschneiden und mit dem Dip servieren.

Tipp: Statt der Hähnchenbrust können sie auch angebraten Tofustreifen verwenden und schon haben sie eine vegetarische Variante.

Wilderer Wrap mit Spitzkohl , Maronen und Frischkäse-Apfelcreme

Zutaten für 4 Personen

500 g	Spitzkohl
	Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL	Apfelessig
2 EL	Walnussöl oder Keimöl
120 g	gegarte Maroni
200 g	bayer. Frischkäse
2 EL	Apfelmus
1 kl.	Apfel (Braeburn)
50 g	junger Spinat
4 gr.	Weizenwraps
100 g	Rehschinken aufgeschnitten

Zubereitung:

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz und Zucker 1-2 Min. gut durchkneten. Mit dem Essig und dem Walnussöl gut mischen.

Die Maroni grob hacken und unterheben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Frischkäse mit dem Apfelmus verrühren. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Wraps jeweils mit etwas Frischkäsecreme bestreichen. Jungen Spinat und Rehschinken darauf verteilen. Auf die untere Hälfte etwas Spitzkohl-Maronensalat geben und die Seiten einschlagen und aufrollen. Die Wraps schräg aufschneiden und servieren.

Tipp: Alternativ können sie statt Rehschinken auch Bresaola oder geräucherte Entenbrust verwenden.

Spargel-Wrap mit Ziegencamembert , Omelett , Rucola und Pinienkerne

Zutaten für 4 Personen

12	Stangen Spargel (grün oder weiß)
8	Eier (L)
8	Ei. Milch
	Salz, Pfeffer
60 g	bayer. Butter
50 g	getrocknete Tomaten in Streifen
4 Stiele	Basilikum
400 g	bayer. Ziegencamembert
4	große Weizenwraps
50 g	Pinienkerne
100 g	Rucola
4 Tl.	Honig

Zubereitung:

Den Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Min. bissfest garen und unter kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Jeweils 2 Eier mit 2 Ei. Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne etwas kleiner als die Größe der Wraps mit etwas Butter erhitzen. Die Eiermasse hinein geben und darauf ein paar Streifen getrockneter Tomaten, ein paar Basilikumblätter und grobe Stücke vom Ziegenkäse geben. Abgedeckt 2-3 Min. bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das gestockte Omelett auf den Wrap legen. Dreimal wiederholen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Rucola waschen und trocken tupfen. Die Wraps nun auf der unteren Hälfte mit etwas Rucola, Pinienkernen und jeweils 3 Spargelstangen belegen. Etwas Honig drüber träufeln, die Seiten einschlagen und aufrollen. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Wraps rundherum kurz anbraten. Die Wraps schräg aufschneiden und servieren.

Tipp: Statt dem Ziegenkäse können sie auch Camembert aus Kuhmilch oder eine Doppelrahm-Frischkäse verwenden.



Forellen-Wrap

Zutaten für 8 Wraps

250 g Kirschtomaten
80 g Salat nach Wahl (z. B. Zupfsalat, Salatblätter, Rucola)
300 g bayer. Kräuterfrischkäse
120 g geräucherte Forelle
20 g schwarze Oliven
1 - 2 Peperoni
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Forelle zerbröckeln und mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermischen. Oliven und Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zur Frischkäse-Mischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Salat zerteilen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Frischkäsemasse auf den Wraps verstreichen, mit den frischen Tomatenscheiben und dem Salat belegen.

Tipp:

Für eine Party kann man die Wraps auch in kleinere Stücke als Fingerfood schneiden.

Wraps mit Hühnerfleisch

Zubereitung für 4 Wraps

Fülle:

250 g Hühnerbrust
50 g Rucola
½ Paprika gelb
2 Tomaten
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl

Sauce:

30 g Schnittlauch
125 g bayer. Naturjoghurt 3,5%
125 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

Zubereitung

Für die Sauce Schnittlauch fein schneiden. Joghurt, Sauerrahm und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hühnerfleisch würfeln und mit Salz, Pfeffer, ½ TL Paprika und ½ TL Kümmel vermischen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin ca. 5 Minuten rundum braten.

Rucola, Paprika und Tomaten putzen, Zwiebel schälen. Tomaten und Paprika würfeln, Zwiebel klein schneiden. Wraps mit Salat, Fleisch und Gemüse belegen, seitlich einschlagen und eng einrollen.

Wraps halbieren und mit der Sauce servieren.

Wrap mit Veggifüllung

Zutaten für 4 Wraps

125 g bayer. Mozzarella
200 g bayer. Frischkäse
Salz, schwarzer Pfeffer
Frischer Basilikum oder Petersilie
3 Tomaten
1 kleiner Salat (Eisbergsalat, Romana)
Balsamico-Essig

Zubereitung

Mozzarella in 1 cm große Würfel schneiden und mit Frischkäse mischen. Basilikum klein schneiden und unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und würfeln.

Salat zerteilen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Wraps mit 2 TL Frischkäse-Mischung füllen. Dann die Salatstreifen und Tomatenwürfel darüber geben und mit etwas Balsamico würzen.

Wraps selbstgemacht

Zutaten für 16 Wraps

375 ml bayer. Milch
4 Eier
1,5 EL Öl
170 g Mehl
Salz, schwarzer Pfeffer
Muskat
Rapsöl zum Ausbacken

Abwandlung Kräuter-Wraps

Eine Handvoll Kräuter (Petersilie Schnittlauch Kerbel) in den Teig

Zubereitung

Die Milch mit den Eiern, Öl und Mehl verrühren.

Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Öl in der Pfanne erhitzen und die Wraps in einer kleinen Pfanne (Ø 20 cm) backen

Impressum

Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.
Max-Joseph-Straße 9
80333 München
Tel. 0 89/55873-726

VMB.Muenchen@Milcherzeugerverband-Bayern.de
www.milcherzeugerverband-bayern.de

VMB 

Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.
unterstützt durch:

MFF Bayerischer
Milchförderungsfonds



Was kann alles rein in einen guten Wrap

Mit diesen Zutaten machst du deinen Wrap zu einem wahren Geschmackserlebnis und optisch zu einer runden Sache.

Welche du davon auswählst, bleibt ganz Dir überlassen.

Frischer Salat und knackiges Gemüse

Eisbergsalat
Romana, Salatherzen
Rucola
Radicchio
Tomaten
Paprika
Radieschen
Mais
Karotten
Gurke

Schmackhaft und saftig: das Dressing

Joghurtdressing
Caesar Dressing
Honig-Senf-Sauce
Cocktail-Sauce
Hummus (Kichererbsen Mus)
Guacamole (Avocado, Zitrone, Tomaten, Joghurt, Salz, Pfeffer)
Pesto

Die Hauptkomponente

Schinken
Hähnchen
Putenstreifen
Thunfisch
Lachs
Gemüse
Falafel
Caprese
Tofu

Zum Verfeinern und Abrunden

Allgäuer Bergkäse
Bayer. Gouda
Bayer. Frischkäse
Hirtenkäse
Nüsse/Kerne
Kresse/Sprossen
Gekochtes Ei

Wickeltechnik für Wraps



Fladen etwas erwärmen.

Entweder den Fladen von beiden Seiten kurz in eine Pfanne erwärmen oder mehrere Fladen in ein angefeuchtetes Tuch packen und bei etwa 50 °C ca. zehn Minuten im Backofen erwärmen.

Bei Erwärmen in der Mikrowelle den Fladen mit etwas Wasser beträufeln. Eine halbe Minute genügt.



Füllung (2 – 3 Teelöffel) auf den Fladen geben. Etwa zwei Zentimeter Abstand vom Rand lassen. Fladen nur zur Hälfte belegen.



Etwa 3 Zentimeter einklappen und mit der belegten Seite zu wickeln anfangen.

(Füllung kann sich noch gut auf dem nicht belegten Fladen verteilen). Vom Körper weg wickeln funktioniert besser! Auch die seitlichen Ränder links und rechts einklappen, damit die Füllung nicht herauspurzelt.

Den Wrap möglichst kompakt wickeln, dann kann er leichter „kleckerfrei“ verspeist werden. Auch wie eine Eistüte kann der Wrap gewickelt werden, dann kann aus einer Seite nichts rausfallen.

Tipps:

Feuchte Füllung: Fladen zuerst mit Salat belegen, das verhindert eine zu große Durchfeuchtung des Fladens.

Trockene Füllung: Damit der Fladen geschmeidiger wird, kann man ihn mit ein wenig Sauce (Pesto, Joghurt, Sauerrahm, Frischkäse, Ketchup, Erdnussbutter) bestreichen.