



## Savour Canada: Blaubeer-Wraps mit Ziegenfrischkäse

**Blaubeer-Wraps mit Ziegenfrischkäse, eine leckere Kombination für jeden Anlass. Die Wraps begleiten jede Party mit kulinarischem Charme.**

**Blaubeer-Wraps mit Ziegenfrischkäse**

**Zutaten für 4 Portionen**

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)

25 g Pinienkerne  
200 g Mehl  
Salz  
120 g Rucolasalat  
200 g Kirschtomaten  
200 g Ziegenfrischkäse  
Pfeffer  
8 Scheiben Serrano-Schinken (à ca. 10 g)

### **Außerdem**

Mehl für die Arbeitsfläche  
Frischhaltefolie

### **Zubereitung**

1. Blaubeeren antauen und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und auf einem flachen Teller auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit 100 ml Wasser und 50 g Blaubeeren pürieren. Mehl, 1 TL Salz und Blaubeerpüree zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und nacheinander auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 26 cm) ausrollen. Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten backen. Fertig gebackene Fladen übereinander legen, mit Folie bedecken und auskühlen lassen.
4. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Salat evtl. etwas kleiner schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Frischkäse und restliche Blaubeeren glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fladen dünn mit Frischkäse bestreichen. Schinken, Salat, Tomaten und Pinienkerne darauf verteilen. Fladen von einer Seite über die Füllung schlagen und aufrollen. Wraps quer halbieren und mit übrigem Frischkäse anrichten.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Minuten

### **Nährwerte pro Portion**

**Energie:** 360 kcal / 1510 kJ

**Eiweiß:** 21 g

**Fett:** 10 g

**Kohlenhydrate:** 43 g



Mit freundlicher Genehmigung:  
Wild Blueberry Association of North America (WBANA)