

# rapskernöl



## China-Wraps mit Huhn (für 4 Personen)

### Für die Wraps:

125 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
1/4 l Milch  
2 EL Bio Rapskernöl  
2 große Eier  
weißer Pfeffer, 1 Prise Salz  
4 EL Bio Rapskernöl zum Ausbacken

### Für die Füllung:

200 g Hühnerfilet  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Stange Lauch  
1 Möhre  
75 g Zuckerschoten  
75 g Sprossenmischung  
3 EL Bio Rapskernöl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Sojasauce  
Ingwerpulver, Curry  
1/2 rote Paprikaschote



Mehl, Backpulver, Milch, Bio Rapskernöl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Hühnerfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und schnetzeln. Das Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Stücke, Lauch in Ringe, Möhre mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Bio Rapskernöl erhitzen, das Hühnerfleisch knusprig anbraten, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln, Lauch, Möhre und Zuckerschoten zufügen und alles 5 Minuten dünsten. Die Sprossenmischung, Honig, Zitronensaft und Sojasauce zugeben und das Ganze weitere 5 Minuten dünsten. Inzwischen in einer mittelgroßen Pfanne 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. Hühnerfleisch und Gemüse mit Ingwer und Curry kräftig nachwürzen. Aus der Paprikaschote vier Ringe schneiden. Die Pfannkuchen mit den Paprikaringen auf vier Tellern anrichten und mit Gemüse und Hühnerfleisch füllen.

Pro Person:

502 kcal (2100 kJ), 24,3 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 35,5 g Kohlenhydrate (2,7 BE)

**Tipp: Noch schneller geht es mit fix und fertigem Pfannengemüse.**

### Bio Rapskernöl – Was ist das eigentlich?

Bei der Herstellung von Bio Rapskernöl wird das Rapskorn aus kontrolliert zertifiziertem Anbau zuerst von seiner schwarzen Schale getrennt und erst dann einer kontrollierten Kaltpressung unterzogen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Rapsöl-Herstellung gelangen dadurch keine unerwünschten Schalenbestandteile in das Öl, sodass keine energie- und lösemittelaufwendige Raffination mehr notwendig ist. Ein weiterer Unterschied zu herkömmlichen Rapsölen ist der außergewöhnlich milde und fein-nussige Geschmack. Aufgrund seiner natürlichen Reinheit schmeckt Bio Rapskernöl nicht nur hervorragend, sondern es besticht auch durch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Nicht zuletzt aufgrund seines hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren eignet es sich damit hervorragend für die cholesterinbewusste Ernährung. Bio Rapskernöl besitzt im Gegensatz zu vielen anderen Pflanzenölen einen sehr hohen Rauchpunkt und eignet sich deshalb nicht nur für die Zubereitung kalter Speisen, sondern auch besonders zum schmackhaften Braten und Frittieren.

weitere Rezepte finden Sie unter [www.rapskernoel.info](http://www.rapskernoel.info)