



Bunte Wraps mit Pilzrührei

an knackigem Karottensalat



ca. 30min



2 Personen

Gerichte wie dieses sind in Nordamerika mitunter als Frühstücksburrito bekannt. Aber warum eigentlich? Wir jedenfalls essen Rührei nicht nur gern zum Frühstück, sondern auch zum Mittag- oder Abendessen (und manchmal sogar als Mitternachtssnack, aber pssst!). Eingerollt in Weizentortillas macht unser Rührei mit herzhaften Champignons nämlich richtig schön satt und glücklich. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Tortillas ²
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 19.0g



1. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pilze** und den **Knoblauch** mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbräunen. 1EL Essig zufügen und weiterköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Tortillas erwärmen

Das **Pilzrührei** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen, die Pfanne auswischen und erneut mittelhoch erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne Fett 1-2Min. erwärmen.



2. Karottensalat zubereiten

Die **Karotte** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. 1EL Essig mit 1TL Honig verrühren, mit den **Karotten** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** jeweils mit **Sriracha-Mayonnaise** bestreichen und mit dem **Spinat**, den **Karotten** und dem **Pilzrührei** belegen. Die Seiten einklappen und die **Tortillas** der Länge nach aufrollen. Ggf. **übrige Karotten** als **Salat** zu den **Wraps** servieren.



3. Rührei braten

Die **Eier** aufschlagen, mit einem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und in 2-3Min. unter Rühren gar braten. Die **Sriracha-Sauce** mit 3EL Mayonnaise verrühren.



6. Warme Gefilde

Wer es eilig hat und außerdem eine Mikrowelle besitzt, kann die Tortillas auch so erwärmen: Einfach vier Stück auf einem Teller aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Papiertuch bedecken und ca. 20Sek. in der Mikrowelle erhitzen. Fertig!