



Bunte Wraps mit Pilzrührei

an knackigem Karottensalat



ca. 30min



3-4 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

- 500g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Tortillas ²
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2TL 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. anbräunen. 2EL 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 **Karotten** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. 2EL Essig mit 2TL 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 6EL Mayonnaise verrühren.



6. Warme Gefilde

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