



Bunte Wraps mit Pilzrührei

an knackigem Karottensalat



ca. 30min



4 Portionen

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 Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Tortillas ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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.



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.



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.



4. Tortillas erwärmen

Das **Pilzrührei** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen, die Pfanne auswaschen und erneut mittelhoch erhitzen. **12 Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne Fett 1-2Min. erwärmen.



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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**