



## Bunte Wraps mit Pilzrührei

an knackigem Karottensalat



ca. 30min



2 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 Wezentortillas macht unser Rührei mit herzhaften Champignons nämlich richtig schön satt und glücklich. Was will man mehr?

## Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Tortillas<sup>2</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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.

### 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbräunen. 1EL Essig zufügen und weiterköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 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.



### 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.



### 4. Tortillas erwärmen

Das **Pilzrührei** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen, die Pfanne auswischen und erneut mittelhoch erhitzen. **6 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 vier Stück auf einem Teller aufeinanderstackeln, mit einem feuchten Papiertuch bedecken und ca. 20Sek. in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Tortillas genauso verfahren. Fertig!