

DINNERLY



Leckere 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 Weizentortillas macht unser Rührei mit herzhaften Champignons nämlich richtig schön satt und glücklich. Was will man an einem gemütlichen Herbstabend mehr?

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g braune Champignons
- 1 Karotte
- 2 Bio-Eier³
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Tortillas¹
- 100g Babyspinat

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Mayonnaise³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- große Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler

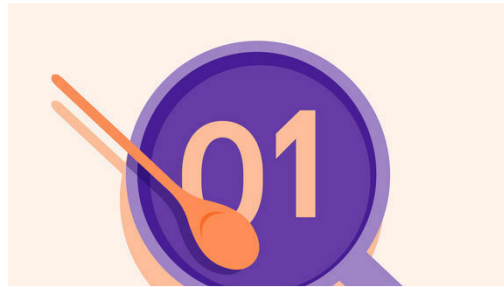
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

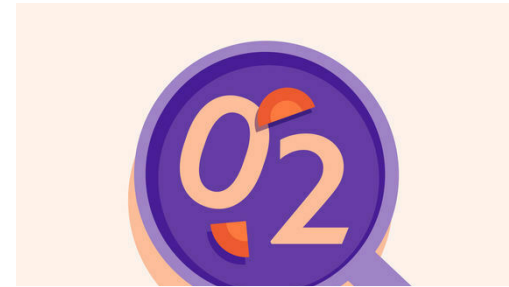
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 561kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 19.1g



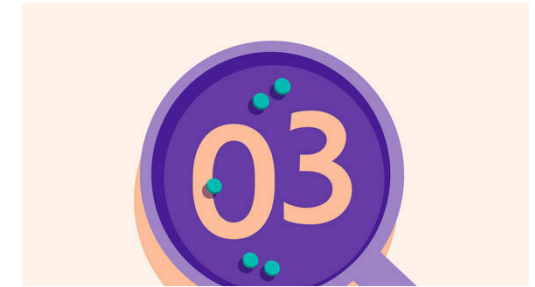
1. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe 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.



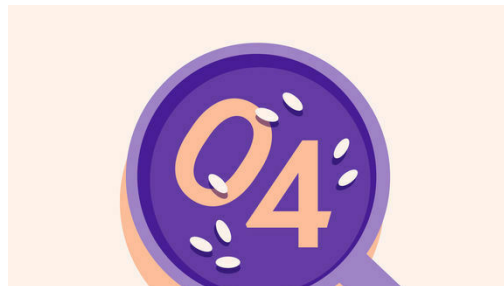
2. Karottensalat zubereiten

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.



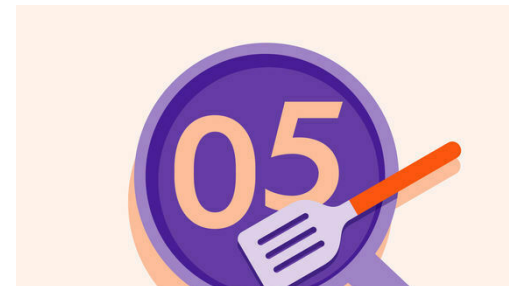
3. Rührei braten

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. **4 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!