

## Rezept

# Omelett-Wrap

Ein Rezept von Omelett-Wrap, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Ei (Größe M)	Salz
	Pfeffer	<b>1 TL</b> Öl
<b>1 EL</b>	Frischkäse	<b>1 TL</b> mildes Ayvar (Paprikapüree, aus dem Glas)
	1/4 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 30 g)	1/4 rote Paprikaschote (ca. 40 g)
<b>2 Scheiben</b>	junger Gouda (ca. 30 g)	

### Alternativ zum Omelett passt die Füllung auch zu

- 1 Fertig-Wrap

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 kleinen Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Das Ei mit je 2-3 Prisen Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Den Eischamn darin zugeschnitten bei schwacher Hitze in 3-4 Min. stocken lassen. (Wer mag, kann das Omelett auch einmal wenden und auf der zweiten Seite noch 1-2 Min. braten). Das fertige Omelett herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Frischkäse mit Ayvar und 1-2 Prisen Salz verrühren. Die Gurke waschen, längs vierteln und die Kerne herausschaben. Die Gurkenviertel längs in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
3. Das Omelett mit der Frischkäsecrème bestreichen und mit Gouda belegen. Die Gemüestreifen in die Mitte legen und das Omelett aufrollen. Den Omelett-Wrap schräg halbieren und auf einem Teller mit Serviette servieren.