

Rezept

Omelett-Wrap

Ein Rezept von Omelett-Wrap, am 13.04.2024

Zutaten

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

- 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 Eischaum darin zugedeckt 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.
- 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.
- Das Omelett mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Gouda belegen. Die Gemüsestreifen in die Mitte legen und das Omelett aufrollen. Den Omelett-Wrap schräg halbieren und auf einem Teller mit Serviette servieren.