

## Rezept

# Omelett-Wraps mit Räucherlachs

Ein Rezept von Omelett-Wraps mit Räucherlachs, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> TK-Erbsen	<b>4</b> Eier
<b>5 TL</b> Öl	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> fettarmer Frischkäse (16 % Fett)
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>100 g</b> Rucola
<b>200 g</b> Räucherlachs (in Scheiben)	<b>1 Beet</b> Gartenkresse

### Die Füllung passt ebenfalls zu

- 4** Fertig-Wraps

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 25 g F, 20 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Etwas Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Die Erbsen mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 5 Min. antauen lassen.

---

2. Inzwischen die Eier mit 1 TL Öl und 1 TL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen und ein Viertel der Eiermasse hineingeben. Durch Schwenken in der Pfanne verteilen, in ca. 1 Min. stocken lassen und wenden. Kurz weiterbraten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Wie beschrieben noch 3 weitere Omeletts braten.

---

3. Die Erbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Frischkäse mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf die Omeletts streichen.

---

4. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Rucola auf die Omeletts verteilen und mit Lachs belegen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Die Omeletts aufrollen, die Wraps schräg halbieren und servieren. Dazu schmeckt grüner Salat.