

Rezept

Wraps mit Gemüse und Kräutercreme

Ein Rezept von Wraps mit Gemüse und Kräutercreme, am 09.06.2026

Zutaten

160 g Quark (20 % Fett)	1 Pck. gemischte TK-Kräuter
1 TL Aceto balsamico bianco	1 TL Senf
Salz	Pfeffer
2 Möhren	1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	10 Champignons
3 EL Olivenöl	8 Weizentortillas (Fertigprodukt)
1 Beet Kresse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 865 kcal

Zubereitung

1. Für die Kräutercreme Quark, Kräuter, Essig und Senf in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme zugedeckt bis zur Verwendung ziehen lassen.

2. Für die Wraps die Möhren putzen und schälen. Den Zucchini putzen und waschen, beides in dünne Stifte schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren.

3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Möhren darin ca. 3 Min. braten. Zucchini sowie Frühlingszwiebeln dazu- geben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Nochmals 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Die Pfanne säubern und mit Öl dünn einstreichen. Die Tortillas darin nacheinander auf beiden Seiten kurz erwärmen, bis sie weich werden. Auf die Arbeitsfläche legen, mit der Kräutercreme bestreichen und mit Gemüse und Pilzen belegen. Die Kresse abschneiden und darüberstreuen. Die Wraps einschlagen, aufrollen und sofort genießen. Dazu passt eine scharfe Tomatensalsa.