Rezept

Wraps mit Gemüse und Kräutercreme

Ein Rezept von Wraps mit Gemüse und Kräutercreme, am 06.06.2025

Zutaten

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

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 Zucchino 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. Zucchino 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.