

Gut & günstig: Wraps mit Ei, Spinat und Hüttenkäse für nur 12. —



Ob zum Zmorge, Zmittag oder Znacht - diese Veggie-Wraps mit knackigem Gemüse, Ei und Hüttenkäse passen zu jeder Tageszeit und machen eine vierköpfige Familie für nur 12.- .satt.

Das heutige Rezept ist ein richtiger Alleskönner! Dank den Eiern und dem Hüttenkäse machen die Wraps satt und beim Gemüse kann frei experimentiert werden mit allem, was grade so da ist.

Die vegetarischen «Wickel» passen nicht nur zu jeder Tageszeit, sondern schmecken sowohl warm als auch kalt. Für unterwegs die Wraps einfach in Alufolie einwickeln.

Vielleicht eine neue Idee für das nächste Familienpicknick?

- 6 Eier
- ½ TL Salz
- ⅛ TL Pfeffer
- ¼ TL Currypulver
- ½ TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 120 g frische Champignons, in dünnen Scheiben
- 40 g frischer Spinat
- 4 Tortillas, mittlere Grösse
- ½ Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
- ½ grosse rote Peperoni, in mundgerechten Stücken
- 4 gehäufte EL Hüttenkäse
- Etwas scharfe Sauce (z.B. Sriracha oder Tabasco) zum Beträufeln

1. Die Eier mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver verquirlen.
2. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Champignons darin dünsten, bis sie weich sind.
3. Die Pilze beiseitestellen. Dann ein Viertel der Eimischung in die Pfanne giessen, die Pfanne schwenken, sodass sich das Ei gut verteilt (wie bei einem Omelett) und kurz stocken lassen.
4. Mit je einem Viertel der Champignons und des Spinats belegen, ein wenig scharfe Sauce aufstreichen, eine Tortilla darauflegen, andrücken und gemeinsam wenden. Die Tortilla für 1 Minute leicht anbräunen lassen.
5. Aus der Pfanne nehmen und dasselbe mit den drei übrigen Tortillas wiederholen.
6. Anschliessen mit den Frühlingszwiebeln und den Peperonistücken belegen, den Hüttenkäse darauf verteilen und mit ein wenig Sauce beträufeln.

7. Am Schluss zu Wraps einrollen und gleich warm geniessen oder auskühlen lassen und in Alufolie einpacken für später.

Zubereitungsdauer: 30 Minuten