

Rezept

Lunch-Wrap mit Gartenerbsen

Anzahl: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

150 g iglo Gartenerbsen

1 Paprika (oder Gemüse nach Wahl)

10 Eier (Größe M)

10 g iglo Schnittlauch

1 EL Butter

35 g iglo Zwiebel-Duo

200 g Feta

4 Tortilla-Wraps

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Optional Crème fraîche, crispy Chiliöl

Zubereitung

1. **iglo Gartenerbsen** mit kochendem Wasser übergießen, 3 bis 4 Minuten auftauen lassen und abgießen. Paprika klein würfeln.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, **iglo Schnittlauch** unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Pro Tortilla-Wrap etwa $\frac{1}{4}$ EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Ein Viertel der Eimasse hineingeben und 1 bis 2 Minuten anstocken lassen.
4. Ein Viertel der iglo Gartenerbsen, Paprikawürfel und **iglo Zwiebel-Duo** darauf verteilen und einen Tortilla-Wrap darauflegen.
5. Sobald das Ei vollständig gestockt ist, den Frühstücks-Wrap wenden und den Feta darüberstreuen. Kurz weiterbraten, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
6. Den Frühstücks-Wrap zusammenklappen und aus der Pfanne nehmen. Nach Belieben mit Crème fraîche und crispy Chili-Öl garnieren.

Pro Portion: ca. 2423 kj, 579 kcal, E 30,9 g, F 30,9 g, KH 41,4 g