



## Spinat-Omelette-Wrap

### Zutaten für 2 Wraps

#### Für die Omelettes

- 4 Eier
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 2 Teelöffel Pflanzenöl
- Prise Salz



#### Für die Füllung

- 200 g Frischkäse
- 8 Blätter Gartensalat
- 1 Avocado
- ½ Gurke
- ½ Paprika
- ½ Zitrone
- 4 Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer
- Holzspieße

### Zubereitung

1. Die 4 Eier mit dem Spinat und einer Prise Salz in einem Mixer zu einer cremigen, grünen Mischung verarbeiten. In einer Schüssel 10 Minuten ziehen lassen.
2. Für die Zubereitung der Omeletts eignet sich eine antihafbeschichtete Pfanne am besten. Darin, bei geringer Hitze, 2 TL Pflanzenöl erhitzen. So viel von der Spinatmischung in die Pfanne geben und verteilen, dass der ganze Boden dünn bedeckt ist und bei geringer Hitze ca. 4 Minuten stocken lassen. Einmal vorsichtig wenden und noch 1 Minute von der anderen Seite anbraten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
3. Die Spinat-Omelette-Wraps zum späteren Rollen auf einem großen Küchenbrett oder auf Tellern ablegen.
4. Den Salat waschen, die Avocado halbieren, entkernen und dann vierteln. Jetzt lässt sich die Avocado leicht schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und wie die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und den Saft einer halben Zitrone auspressen.
5. Die Omelette Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Salatblättern belegen. Die Gurkenscheiben in die Mitte legen, die Avocado-Scheiben darauflegen und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Jetzt die Tomatenscheiben und die Paprikastreifen

**„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 3“ – Ab 7.April, immer sonntags um 09.55 Uhr  
im Disney Channel**



darauf verteilen. Die Spinat-Omeletts um die Füllung einrollen, in der Mitte diagonal durchschneiden und servieren.

**„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 3“ – Ab 7.April, immer sonntags um 09.55 Uhr  
im Disney Channel**