

Wraps mit Lachs, Kresse und Ei

Ein **Wrap** (von englisch *to wrap* = „wickeln“, „einhüllen“) ist ein dünnes, mit einer Füllung zu einer Rolle gewickeltes Fladenbrot. Ursprung ist die Tex-Mex-Küche, weshalb als Hülle häufig Tortillas verwendet werden. Seit den 1990er Jahren sind Wraps auch in Europa als Fastfood bzw. Fingerfood populär geworden.

In der orientalischen Küche haben sich mit Dürüm Döner oder Schawarma ähnliche Speisen entwickelt. Auch deren Namen leiten sich von der Zubereitungsform des Einwickelns oder -rollens ab. Ein Rezept für Dürüm Döner findest du hier.

Dieser spezielle Wrap mit Lachs, Kresse und Ei ist besonders gesund und dank der Zutaten äußerst kalorienarm, macht deshalb aber nicht weniger satt. Mit fertigen Wraps oder Tortillas aus dem Supermarkt ist dieses Rezept im Handumdrehen fertig und gelingt so gut wie immer.



Zutaten

- 4 Eier
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 20g Kresse
- 1 Bio-Zitrone
- 300g Frischkäse, körnig
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- 4 Wraps
- 200g Räucherlachs

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen und die Eier im kochenden Wasser ca. 8 Min. hart kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kresse abschneiden. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler einen dünnen Streifen Schale abschälen und diesen fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren und abschmecken.
3. Wrap mit Frischkäse bestreichen. Wraps mit Lachs, Ei, Kresse und Frühlingszwiebeln belegen. Fest aufrollen, schräg halbieren und servieren.

Rezept von: <https://www.lidl-kochen.de/rezeptwelt/wraps-mit-lachs-kresse-und-ei-145834>

Beschreibung „Wrap“ von: <https://de.wikipedia.org/wiki/Wrap>