



Foto: Sabine Paul

Omelette-Wrap

Ei als glutenfreier Teig

1 Portionen

- Wrap-Teig**
1 Ei
0,5 TL Wasser
0,5 TL (Oliven-)Öl
Salz
Pfeffer
Öl für die Pfanne

- Füllung**
Cremiges: z.B. Frischkäse, Pesto, Tapenade
Etwas Rotes: z.B. Radicchio-Salatblätter, Paprika, Tomaten, Schinken, Bratenreste
Etwas Grünes: z.B. Rucola, Paprika, Microgreens, Sprossen

Zubereitung

- Öl in einer nicht-haftenden Bratpfanne auf ca. zweidrittel Herdhitze erwärmen, bis die Pfanne gut angeheizt ist
- Ei mit Wasser, Öl, Salz, Pfeffer in einer Schüssel verquirlen
- Eiermasse in die heiße Pfanne eingießen, durch Schwenken komplett auf dem Pfannenboden verteilen
- Eiermasse ca. 1-2 Minuten komplett stocken und leicht anbräunen lassen
- Omelette wenden, ca. 1 Minute bräunen lassen, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen
- Abgekühltes Omelett mit etwas Cremigem bestreichen, dann Salatblätter, Schinken, Bratenreste, Thunfisch, Käse, Sprossen, Microgreens etc. nach Belieben darüber verteilen
- Omelette aufrollen, dann in der Mitte schräg halbieren und auf einem Teller servieren oder einwickeln und für unterwegs mitnehmen

! Tipp

- Omelette vor dem Wickeln abkühlen lassen – dann entsteht eine Wrap-Konsistenz beim Wickeln

Ei statt Getreide fürs Gehirn

Das dünne Omelette ersetzt in diesem Rezept die üblichen Getreidefladen. Eier sind, anders als glutenhaltige Getreide reich an Nervennährstoffen und sättigen gut. Dieses Rezept ist sehr schnell zubereitet und farbenfroh. Die Füllung bestimmt, welche weiteren Gehirnbooster zur Verfügung stehen – evtl. auch passende Gewürze (Chili, Rosmarin, Koriander etc.).