



Tortilla-Sandwich

mit Chicorée & Cheddar



Zutaten für 4 Personen:

Zutaten	Eier mit Gewürzen verquirlen und würzen. Salate waschen. Chicorée in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen und reiben. Cheddar in Scheiben schneiden und Linsen in einem Sieb ausspülen. Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Ei-Masse hineingeben. Ei leicht stocken lassen und zwei Wraps etwas versetzt darauflegen. Wenn die Ei-Masse fest ist alles wenden und mit Linsen, Möhre, Salaten und Käse belegen. Dann die Wraps auf der Hälfte zuklappen, auf einen Teller geben, halbieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.
ca. 8 Tortilla Wraps	
4 Chicorée	
300 g Möhren	
1 Dose Beluga Linsen	
200 g Cheddar	
150 g Rucola	
6 Eier	
Salz	
Pfeffer	Tipp: mit etwas Habanero Würzsauce, oder Crema con Aceto Balsamico, dunkel servieren.
Paprika Pulver	
Öl für die Pfanne	
Petersilie	