

# KAROTTEN TORTILLA MIT AVOCADOMOUSSE, RÜHREI, LACHS UND KRESSE

🕒 20 MIN  VEGETARISCH  GLUTENFREI

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte

3 Eier

2 EL Milch

30 g Parmesan frisch gerieben

Salz und Pfeffer

Biolachs aus dem Kühlregal

Für das Avocadomousse:

1 reife Avocado

100g Frischkäse

Saft von 1/2 Zitrone

Salz und Pfeffer

Für das Topping:

2 Päckchen Bio Kresse Rettich oder Rucola



## ZUBEREITUNG:

Avocado teilen, entkernen und das Fruchtfleisch zusammen mit Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mousse verarbeiten.

Eier in eine Schüssel schlagen, zusammen mit Milch, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen.

In einer Pfanne etwas Butter oder Olivenöl erhitzen, die Eimasse dazugeben, geriebener Parmesan drüber streuen und stocken lassen. Wenn es fest aussieht mit einem Pfannenheber in kleine Stücke zerteilen.

Wrap auf einen Teller legen und von der Mitte einen Schnitt mit dem Messer setzen. Jedes Wrapviertel bekommt eine Komponente. 1x Lachs, einmal Avocadomousse und einmal Kresse. Von der Schnittkante aus je ein Viertel umklappen. Am Ende bleibt ein mehrschichtiges Dreieck zum schlemmen.

