

Poke-Wrap mit Omelett

Zubereitungszeit **15 Minuten**

Kalorien pro Portion **90**



Zutaten für 4 Personen

4 Nori Blätter
5 Eier
100 g Emmentalerkäse
10 Schnittlauchhalme
10 Petersilienzweige
50 g Baby Spinat
4 TL Kikkoman Sauce für Poke Bowls

1. Petersilie und Schnittlauch waschen und schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Käse in Scheiben schneiden.
2. Eier mit den Kräutern und 2 TL Sauce für Poke Bowls in eine Schüssel geben und verquirlen.
3. Öl in der 20 cm großen Pfanne erhitzen. Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze garen, dann den Käse hinzufügen, weiter garen.
4. Wenn das Omelett fertig ist, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen.
5. Omelettscheiben und Spinat auf die Nori-Blätter legen und diese um das Omelett rollen.
6. Die Wraps in Stücke schneiden. Mit Sauce für Poke Bowls und Kräutersalat als Beilage servieren.

Guten Appetit!