

FrISChe Räucherlachs-Tortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



20-30Min.



3-4 Personen

Gefüllte Tortillas sind in unserer Testküche ein echter Abräumer! Da greifen alle schnell zu. Die Weizenfladen können nach Lust und Belieben mit fruchtig-frischer Limettensauce bestrichen und mit geräuchertem Lachs, Tomaten und knackigem Karotten-Mayonnaise-Salat belegt werden - schon fertig! Zum einfachen Verspeisen am besten eingerollt in Backpapier oder Alufolie servieren.

- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 5g frischer Schnittlauch
- 2 Karotten
- 4 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 lila Karotte
- 2 Packungen Lachsspitzen ⁴
- 1 Packung Weizentortillas ¹

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- große Pfanne
- Küchenreibe

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7),
Senf (10). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Kalorien 635.0kcal, Fett 33.1g, Eiweiß 30.1g, Kohlenhydrate 48.4g



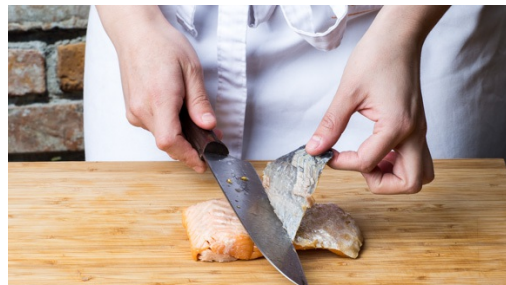
Das **Karotten** schälen, die Enden entfernen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Den **Schnittlauch** in grobe Röllchen schneiden und mit den **Karotten**, der **Mayonnaise** sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen und dann ziehen lassen.



Inzwischen die **Schale der Limette** abreiben und eine Hälfte frisch dazu auspressen, die zweite Hälfte in Spalten schneiden.
Limettenabrieb und -saft mit dem **Joghurt** mischen und mit etwas Salz abschmecken.



Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden.



Die **Lachsspitzen** mit einem scharfen Messer
ggfs. von der Haut entfernen und mit einer
Gabel in grobe Stücke zerteilen.



Eine große Pfanne auf hoher Stufe stark erhitzen. Nun die **Tortillas** in der Pfanne ohne Öl für ca. 1-2Min. erwärmen. Dabei jeweils einmal wenden.



Die **warmen Tortillas** nach Wunsch mit **Karottensalat, Lachsstücken, Tomatenwürfel** und **Limettencreme** füllen, dann unten umschlagen und einrollen. Gemeinsam mit **Limettenspalten** servieren.