



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 5g frischer Schnittlauch
- 2 Karotten
- 4 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 lila Karotte
- 2 Packungen Lachsspitzen <sup>4</sup>
- 1 Packung Wezentortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Karottensalat mischen

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.



### 2. Limettencreme mischen

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.



### 3. Tomate schneiden

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



### 4. Lachs schneiden

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



### 5. Tortillas erwärmen

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.



### 6. Tortillas füllen

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