



## Räucherlachs-Rucola-Wraps

mit Karottensalat und Limetten-Crème fraîche



20-30min



3-4 Personen

Gefüllte Tortillas sind in unserer Testküche ein echter Abräumer! Hier werden die weichen Weizenfladen nach Lust und Laune mit saftigen Räucherlachsschnetzen, würzig-herbem Rucola, frischen Tomaten und knackigem Karottensalat belegt und mit limettiger Crème fraîche garniert. Ruckzucki-Food vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Räucherlachsschnetzel 4
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Tortillas 1
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 23.4g



### 1. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Schnittlauch** in ca. 1cm lange Röllchen schneiden und mit den **Karotten**, 2EL Mayonnaise sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker mischen. Den **Salat** beiseitestellen und ziehen lassen.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



### 2. Fisch verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Lachsschnetzel** mit dem **Limettensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



### 5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



### 3. Crème fraîche würzen

Die **Crème fraîche** mit der **Limettenschale** nach **Geschmack** verrühren und mit Salz abschmecken.



### 6. Wraps falten

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rucola**, dem **Karottensalat**, den **Lachsschnetzen**, den **Zwiebeln** und den **Tomatenwürfeln** belegen und mit dem **Limettenjoghurt** beträufeln. Den unteren Rand umschlagen, dann die Seiten einklappen und die **Wraps** ggf. mit etwas Küchengarn fixieren. Mit den **Limettenspalten** und ggf. **übrigem Karottensalat** servieren.