MARLEY SPOON

Räucherlachs-Rucola-Wraps

mit Karottensalat und Limetten-Crème fraîche

ca. 20min 4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 200g ASC-Räucherlachs [2]
- 1 Becher Crème fraîche [4]
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Tortillas [3]
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 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
Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 558kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 20.2g

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.

2. Fisch verfeinern

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

3. Crème fraîche würzen

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

4. Gemüse schneiden

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

5. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.

6. Wraps falten

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Rucola**, dem **Karottensalat**, dem **Lachs**, den **Zwiebeln** und den **Tomatenwürfeln** belegen und mit dem **Limettendip** 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.