



## Fischnugget-Wraps mit Sweet-Chili-Paprika

dazu frischer Karottensalat



ca. 20min



2 Personen

Vieles schmeckt gleich doppelt so gut, wenn man es in Brot einwickelt: vom Kebab über Falafel bis hin zu diesen saftigen Fischnuggets, die es sich gemeinsam mit einem knackigen Karottensalat und gebratener Paprika auf ein paar Tortillafladen gemütlich gemacht haben. Verfeinert wird das Ganze mit pikant-süßlicher Sweet-Chili-Sauce für den besonderen Kick. Jetzt heißt es nur noch: aufrollen, beherzt reinbeißen und genießen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets<sup>2,3</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>4</sup>
- 1EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

### Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Senf (4).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 42.6g,  
Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 29.3g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und raspeln. Den **grünen** und den **weißen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



### 2. Salat zubereiten

Die **Karotte** mit den **grünen Lauchzwiebelringen**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1EL Mayonnaise, 1TL Senf und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



### 3. Fischnuggets braten

**4 Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, dann in ein Küchentuch einschlagen und warm beiseitestellen. Die **Fischnuggets** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und durchgehitzt sind. (Siehe auch Schritt 6.)



### 4. Paprika braten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Paprika** mit 1 Prise Salz zugeben und 2-3Min. mitbraten, dann die **Sweet-Chili-Sauce** nach Geschmack unterheben (oder weglassen, wenn das Gericht nicht scharf sein soll).



### 5. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit den **Fischnuggets**, etwas **Karottensalat** und dem **Paprikagemüse** belegen und einklappen oder der Länge nach aufrollen. Ggf. **übrigen Karottensalat** dazu servieren.



### 6. Gemütliche Alternative

Wer mehr Zeit hat und sich etwas Aufwand ersparen möchte, kann die Nuggets und die Tortillas auch im Ofen zubereiten: Dazu die Nuggets auf einem Blech mit Backpapier mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 190°C (170°C Umluft) ca. 10Min. knusprig backen. Während der letzten 2Min. Backzeit die Tortillas auf einem Backrost in den Ofen geben und erwärmen.