



Bánh-mì-Wraps mit Kasslerlachs

gefüllt mit Koriander, Gurke und Karotte



ca. 30min



2 Personen

Das Bánh mì ist ein vietnamesischer Streetfood-Klassiker: Knuspriges Baguette belegt mit saftigem Fleisch, knackigem Gemüse und frischen Kräutern. Schon der erste Bissen ist das reinste kulinarische Paradies, weil das Sandwich so viele köstliche Aromen vereint. Wir präsentieren heute die Marley Spoon-Variante des Bánh mì: Wir nehmen Fleisch, Gemüse und Koriander und packen sie kurzerhand auf Tortillawraps statt auf Brot!

Was du von uns bekommst

- 10g Koriander
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Ketjap Manis³
- 1 Pck. Tortillas²
- 1 Packung Kasslerlachs

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Alufolie

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 26.6g

1

1. Dressing anrühren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. 1EL Essig mit ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einem Dressing verrühren.

2

2. Salat anmachen

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Bänder schneiden, dabei regelmäßig drehen. Das Innere der **Karotte** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** quer in drei Stücke schneiden, dann längs in 0,5-1cm dicke Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** ebenfalls dritteln und dann längs in sehr schmale Streifen schneiden. Alles mit dem Dressing vermengen.

3

3. Tortillas erwärmen

Das **Ketjap Manis** mit 1EL Ketchup, 1-2TL Wasser und 1 Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. **4 Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, dann in Alufolie einschlagen und darin warm halten. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden. Die Pfanne wird sofort weiterverwendet.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in 1-2cm große Streifen schneiden und in der Tortillapfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Auf mittlere Hitze reduzieren, die **Sauce** zugeben und weitere 1-2Min. unterrühren, bis das **Fleisch** gleichmäßig bedeckt ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit je 1EL Mayonnaise bestreichen, mit dem **Fleisch**, dem **Karotten-Gurken-Salat** und dem **Koriander** füllen und zu **Wraps** einschlagen. Die **Wraps** mit dem **übrigen Salat** servieren. Alternativ können die Zutaten einzeln serviert werden, sodass jeder seinen eigenen **Wrap** am Tisch befüllen kann.

6

6. Mikrowellen-Alternative

Wenn du eine Mikrowelle hast, kannst du beim Aufwärmen der Tortillas ein wenig Zeit sparen: Dazu die Tortillas aufeinander stapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Ggf. die Tortillas mit einem feuchten Stück Küchenkrepp abdecken, um ein Austrocknen in der Mikrowelle zu verhindern.