



Schnelle Thunfisch-Wraps

mit Gurken und Apfelmus



unter 20min



4 Portionen

Du hast weder Zeit noch Muße, um Apps nach Rezepten abzusuchen? Was reimt sich eigentlich auf Apps? Wraps! Ein Gericht, bei dem ein weiches Fladenbrot um eine Füllung gerollt wird. Und für die Muße ist auch was dabei: Apfelmus! Kombiniert mit einer würzigen Thunfischpaste und knackigen Gurkenstiften ist das eine interessante Mischung, die heute auf deinem Teller landet. Die Kleinen werden bestimmt nicht widerstehen können.

- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Gurke
- 2 grüne Äpfel
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas ³

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Mikrowelle
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 22.5g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, fein würfeln und mit heißem Wasser bedecken. Die **Gurke** längs halbieren, dann quer dritteln und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Gurken** mit 1½EL hellem Essig einlegen.



Die **Äpfel** vierteln, entkernen, grob raspeln und mit 1-2 kräftigen Prisen Salz, 2TL mildem Senf und 2TL hellem Essig vermischen.



Die **Zwiebeln** und den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Thunfisch** mit 6EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen sollten, etwas weniger **Gewürzmischung** nutzen.



4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



Die **Tortillas** mit der **Thunfischpaste**, den **Gurken** und dem **Apfelmus** belegen, dann an den Seiten einklappen, zu **Wraps** aufrollen und servieren.



Wer möchte, kann dem Thunfischsalat 1 EL Kapern oder eine fein gewürfelte Stange Sellerie hinzufügen.