



Räucherlachs-Rucola-Wraps

mit Karottensalat und Limetten-Crème fraîche



ca. 20min



2 Portionen

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
- 1 Karotte
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 100g ASC-Räucherlachs²
- 1 Becher Crème fraîche⁴
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Pck. Tortillas³
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- 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 684kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 22.4g



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**, 1EL Mayonnaise sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Den **Salat** beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Gemüse schneiden

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



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 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



5. Tortillas erwärmen

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



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**, 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.