



Schnelle Räucherlachstortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



20-30min



2 Personen

Gefüllte Tortillas sind in unserer Testküche ein echter Abräumer! Hier werden die weichen Weizenfladen nach Lust und Laune mit fruchtig-frischer Limettensauce bestrichen und mit saftigem Räucherlachs, Tomaten und knackigem Karotten-Mayonnaise-Salat belegt. Das geht alles auch noch ganz fix. „Good Mood Food“ vom Feinsten und viel Zeit, den Abend zu genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Tomaten
- 1 Packung Stremellachs ⁴
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 38.2g



1. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Schnittlauch** in ca. 1cm lange Röllchen schneiden und mit den **Karotten**, der **Mayonnaise** sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Den **Salat** beiseitestellen und ziehen lassen.



2. Limettencreme vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Limettenabrieb** und **Limettensaft nach Geschmack** verrühren und mit Salz abschmecken.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und mit einer Gabel oder den Fingern in grobe Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



5. Tortillas erwärmen

Insgesamt **4 Tortillas** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett nacheinander 1-2Min. erwärmen. Dabei einmal wenden.



6. Tortillas füllen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Lachs**, den **Tomatenwürfeln** und der **Limettencreme** füllen, dann am unteren Rand umschlagen und die Seiten einrollen. Mit den **Limettenspalten** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tortillas** mit etwas Küchengarn fixieren.