



## Schnelle Räucherlachstortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



20-30min



3-4 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
- 2 Karotten
- 10g frischer Schnittlauch
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Stremellachs <sup>4</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## 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.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 36.2g



### 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

Die **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.