



## Schnelle Räucherlachstortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



ca. 20min



4 Portionen

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 Karottensalat belegt. Das geht alles auch noch ganz fix. „Good Mood Food“ vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 4 lila Karotten
- 2 Karotten
- 10g Schnittlauch
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt<sup>4</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Pck. ASC-Stremellachs<sup>2</sup>
- 1 Pck. Tortillas<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz
- 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 611kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 32.0g



### 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**, 2EL Mayonnaise sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker mischen. Den **Salat** beiseitestellen und ziehen lassen.



### 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.



### 2. Limettencreme vorbereiten

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



### 5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



### 3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



### 6. Tortillas füllen

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