MARLEY SPOON



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 [4]
- 2 Tomaten
- 2 ASC-Stremellachsfilets [2]
- 8 Tortillas [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

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.



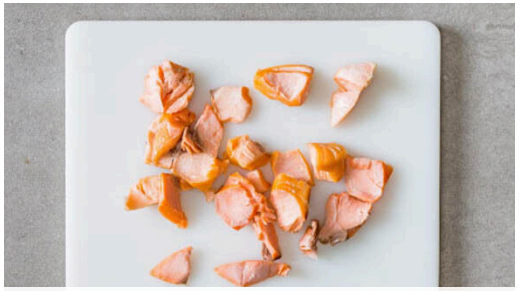
2. Limettencreme vorbereiten

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



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



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

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**