MARLEY SPOON



Schnelle Räucherlachstortillas

mit Karottensalat und Limettensauce

ca. 20min 2 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

- 2 lila Karotten
- 1 Karotte
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt [4]
- 1 Tomate
- 1 ASC-Stremellachsfilet [2]
- 8 Tortillas [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise [1]
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 594kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 31.6g



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.



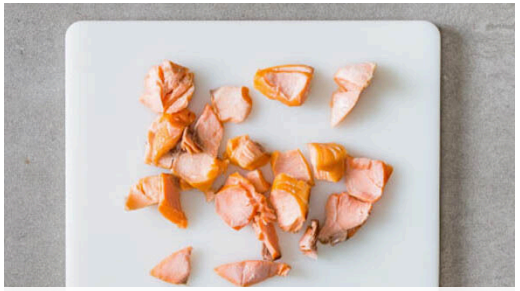
2. Limettencreme vorbereiten

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.



3. Tomate schneiden

Die **Tomate** 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

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **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.