MARLEY SPOON



Schnelle Thunfisch-Wraps

mit Gurken und Apfelmus

unter 20min 4 Portionen

Du hast weder Zeit noch Muße, um Apps nach Rezepten abzusuchen? Was reimt sich eigentlich auf Apps? Wraps! Ein Gericht, bei dem ein weiches Fladenbrot um eine Füllung gerollt wird. Und für die Muße ist auch was dabei: Apfelmus! Kombiniert mit einer würzigen Thunfischpaste und knackigen Gurkenstiften ist das eine interessante Mischung, die heute auf deinem Teller landet. Die Kleinen werden bestimmt nicht widerstehen können.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Gurken
- 2 grüne Äpfel
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [2]
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 8 Tortillas [3]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise [1]
- 2TL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 628kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 30.7g



1. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, fein würfeln und mit heißem Wasser bedecken. Die **Gurken** längs halbieren, dann quer dritteln und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Gurken** mit 1½EL hellem Essig einlegen.



2. Apfelmus zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen, grob raspeln und mit 1–2 kräftigen Prisen Salz, 2TL mildem Senf und 2TL hellem Essig vermischen.



3. Thunfischpaste zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und den **Thunfisch** mit 6EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen und mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen sollten, etwas weniger **Gewürzmischung** nutzen.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 25–30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit der **Thunfischpaste**, den **Gurken** und dem **Apfelmus** belegen, dann an den Seiten einklappen, zu **Wraps** aufrollen und servieren.



6. Salat aufpeppen

Wer möchte, kann dem Thunfischsalat 1EL Kapern oder eine fein gewürfelte Stange Sellerie hinzufügen.

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**