



Frische Räucherlachs-Tortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



20-30Min.



2 Personen

Gefüllte Tortillas sind in unserer Testküche ein echter Abräumer! Da greifen alle schnell zu. Die Weizenfladen können nach Lust und Belieben mit fruchtig-frischer Limettensauce bestrichen und mit geräuchertem Lachs, Tomaten und knackigem Karotten-Mayonnaise-Salat belegt werden - schon fertig! Zum einfachen Verspeisen am besten eingerollt in Backpapier oder Alufolie servieren.

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 5g frischer Schnittlauch
- 1 Karotte
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 lila Karotte
- 1 Packung Lachsspitzen ⁴
- 1 Packung Weizentortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 29.9g, Kohlenhydrate 58.0g



1. Karottensalat mischen

Das **Karotten** schälen, die Enden entfernen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Den **Schnittlauch** in grobe Röllchen schneiden und mit den **Karotten**, der **Mayonnaise** sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen und dann ziehen lassen.



2. Limettencreme mischen

Inzwischen die **Schale der Limette** abreiben und eine Hälfte frisch dazu auspressen, die zweite Hälfte in Spalten schneiden. **Limettenabrieb und -saft** mit dem **Joghurt** mischen und mit etwas Salz abschmecken.



3. Tomate schneiden

Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden.



4. Lachs schneiden

Die **Lachsspitzen** mit einem scharfen Messer ggfs. von der Haut entfernen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerteilen.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf hoher Stufe stark erhitzen. Nun die **Tortillas** in der Pfanne ohne Öl für ca. 1-2Min. erwärmen. Dabei jeweils einmal wenden.



6. Tortillas füllen

Die **warmen Tortillas** nach Wunsch mit **Karottensalat**, **Lachsstücken**, **Tomatenwürfel** und **Limettencreme** füllen, dann unten umschlagen und einrollen. Gemeinsam mit **Limettenspalten** servieren.