



Schnelle Räucherlachstortillas

mit Karottensalat und Limettensauce



20-30Min.



2 Personen

Gefüllte Tortillas sind in unserer Testküche ein echter Abräumer! Du willst wissen, warum? Die Weizenfladen können nach Lust und Laune mit fruchtig-frischer Limettensauce bestrichen und mit saftigem Räucherlachs, Tomaten und knackigem Karotten-Mayonnaise-Salat belegt werden - und dabei geht alles auch noch ganz fix. „Good Mood Food“ vom Feinsten und viel Zeit, den Abend zu genießen!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 38.9g, Eiweiß 37.4g, Kohlenhydrate 64.9g



1. Karottensalat mischen

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Schnittlauch** in ca. 1cm lange Röllchen schneiden und mit den **Karotten**, der **Mayonnaise** sowie je 1 Prise Salz und Zucker mischen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



2. Limettencreme mischen

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



3. Tomate schneiden

Die **Tomaten** in feine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern in grobe Stücke zerteilen, dabei ggf. mit einem Messer die Haut entfernen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann **Gräten** enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.



5. Tortillas erwärmen

Insgesamt **4 Tortillas** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett nacheinander ca. 1-2Min. erwärmen. Dabei einmal wenden.



6. Tortillas füllen

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