



- 😊 jeweils 3 Stück
- 🕒 je 20-30 min
- 🍴 to-go / Picknick

ZUTATEN

je 3 Stück Tortilla-Wraps
Salz & Pfeffer

Thunfisch Wrap

1 Dose Thunfisch (150 g)
150 g Quark (Topfen)
100 g Frischkäse
½ rote Paprika
1 kl. Dose Mais (140 g)
1 kl. Dose Erbsen und
Möhren (120 g)
frisch gehackte Petersilie
3 Salatblätter
1 hartgekochtes Ei
einige Zwiebelringe

Mediterraner Wrap

½ Zucchini
50 g Crème fraîche
50 g Basilikumpesto
1 Tomate
3 Scheiben Kochschinken
1 Handvoll Rucola
einige Parmesanspäne

Curry-Hähnchen-Wrap

etwas Olivenöl für die Form
1 Hühnerbrustfilet
50 g Frischkäse
30 g Crème fraîche
20 g Mayonnaise
1 TL Currypulver
1 TL Honig
2 Scheiben Ananas (Dose)
½ rote Paprika
3 Salatblätter

f wie fabelhaft

Wraps

Thunfisch / Mediterran / Curry-Hähnchen

Wraps falten

Die Zutaten mittig verteilen, die Ränder frei lassen. Zuerst die Seiten links und rechts einklappen. Dann die untere Seite einklappen, die Wraps vorsichtig einrollen. Damit die Rolle zusammenhält, etwas Mehl mit Wasser vermischen und das obere Ende damit einpinseln, dann andrücken.



Thunfisch Wrap

Den Saft des Thunfisches ausdrücken. Thunfisch mit Quark und Frischkäse in eine Schüssel geben und cremig verrühren. Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Den Mais und die Erbsen und Möhren abtropfen lassen und zusammen mit den Paprikawürfeln zur Thunfischmasse geben. Alles gut vermengen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatblätter in Streifen und das Ei in Scheiben schneiden. Thunfischmasse, Salat, Ei und Zwiebelringe mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps einrollen, dann nach Belieben halbieren.

(Die Thunfischmasse reicht für etwa 6 Wraps)

Mediterraner Wrap

Den Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 200°.

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und im Ofen ca. 5 min garen. Crème fraîche und Pesto zu einer Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Die Sauce, Tomaten, Zucchini, Schinken, Rucola und Parmesanspäne mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps einrollen, dann halbieren.

Curry-Hähnchen-Wrap

Den Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 200°. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln. Die Hühnerbrust quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Im Ofen ca. 20 min garen. Anschließend abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Frischkäse, Crème fraîche, Mayonnaise, Currypulver und Honig zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ananas in kleine Stücke schneiden. Paprika und Salat in Streifen schneiden. Sauce, Hähnchen, Ananas, Salat und Paprika mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps einrollen, dann halbieren.