

WRAPS MIT LACHS / SNACK



Weizen-Tortillas mit Spinat, Tomaten und Lachsfilet.



Zubereitungszeit

25 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 8

ZUBEREITUNG

Erhitze das Olivenöl. Würfe die Schalotte, die Tomaten und die Chili fein. Dünste die Schalotte und die Chili im Olivenöl bei mittelhoher Hitze glasig an. Lösche sie mit den Tomaten ab. Gebe den Zitronenschalenabrieb und den Zitronensaft dazu und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Lasse die Tomaten leicht einkochen. Nehme die Tomaten aus der Pfanne und verwende die Pfanne weiter.

Erhitze die Butter, würfele den Knoblauch fein und brate ihn für ca. 1 Min. an. Gebe den Spinat dazu und decke ihn ab. Nun fällt der Spinat zusammen. Rühre ab und zu. Würze ihn mit Salz und Pfeffer.

Brate die Lachsfilets in einer heißen, beschichteten Pfanne von jeder Seite für 4-5 Minuten an und nehme sie dann heraus. Würze sie mit Salz und Pfeffer und halbiere sie längs.

Würze den Schmand mit Salz und Pfeffer und verrühre ihn.

Bestreiche einen Weizen-Tortilla mit etwas Schmand, belege ihn mit Spinat, Lachs und Tomaten und rolle ihn auf.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Die Wraps schmecken warm und kalt sehr gut.

ZUTATEN:

- 2 EL** Olivenöl
- 4** Tomaten
- 1** Schalotte
- 1** Chili
- 1** Zitrone (unbehandelt, Abrieb)
- 1 TL** Zitrone (Saft)
- 1 EL** Butter
- 1** Knoblauchzehe
- 200 g** Babyspinat
- 200 g** Schmand oder Crème Fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 500 g** Lachsfilet ohne Haut
- 8** Weizen-Tortillas