

Lachs-Wrap

Schnell für
zwischen durch

Tipp:
Essen to go ohne
Besteck – dieser Wrap
ist der ideale Begleiter
für unterwegs!



Zutaten für 2 Wraps

- 2 Tortilla Wraps (gibt es auch in der Vollkorn-Variante)
- 100 g geräucherter Bio- oder Wild-Lachs
- 2 EL Schmand
- 6 Cherry- oder kleine Strauchtomaten
- Frische Zitrone
- 1 Handvoll Rucola
- Ggf. frischer Dill (nach Belieben)

Zubereitung

- Rucola waschen und verlesen.
- Tomaten waschen und halbieren.
- Zitrone auspressen und Saft unter den Schmand rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken .
- Wenn die Schale der Zitrone essbar ist (Bio-Qualität) kann diese noch abgerieben und zum Schmand dazugegeben werden.
- Schmand auf dem Wrap verteilen.
- Lachs, Rucola, Dill und Tomaten auf dem Wrap verteilen.
- Wrap zusammen rollen.
- Direkt genießen oder gut verpackt zum Mitnehmen einpacken.

Kleine Tomaten werden oft in Plastik verpackt. Auf lose Ware achten – in einigen Supermärkten oder auf dem Wochenmarkt erhältlich. Im eigenen Gemüsenetz kommen sie sicher nach Hause.