

Mittagessen

Vollkornwrap mit Räucherlachs



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 480 kcal

Kohlenhydrate: 40 g

Proteine: 34 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Vollkorn Wrap (ca. 70 g)
- 1 Handvoll Babyspinat
- 120 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 1/2 Tomate
- 1/4 Gurke

Für die Joghurt-Senf-Creme

- 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Dill oder andere Kräuter nach Wahl (TK oder frisch)
- Salz, Pfeffer



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Vollkorn Wrap wie auf der Packungsanleitung beschrieben erwärmen. Babyspinat waschen, trocken schleudern, Tomate und Gurke würfeln. Die Zutaten für die Joghurt-Senf-Creme in eine kleine Schale geben, würzen und verrühren.
2. Den Wrap mit der Creme bestreichen und Babyspinat, Tomaten- und Gurkenwürfel und Lachs darauf verteilen und anschließend zusammenrollen. Den Wrap in der Mitte durchteilen und ggfs. mit Zahnstochern feststecken. Tipp: Wrap am besten nicht mit dem gesamten Gemüse füllen, da er sich dann nicht gut rollen lässt. Den Rest einfach als Beilage genießen.

Tipp 1: Als vegetarische Option kann der Wrap mit Schafskäse oder Räuchertofu belegt werden. Anstelle von Senf eignet sich in dem Fall eine Avocadopaste geschmacklich. Diese kann einfach aus einer halben Avocado, 1 EL Zitronensaft und Salz und Pfeffer zusammengemührt werden!

Tipp 2: Das Gericht lässt sich auch super als Salat genießen! Einfach den Wrap weglassen und dafür eine größere Menge Gemüse und Joghurt als Beilage nehmen. Im Sommer passt auch super Spargel zum Räucherlachs!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.