Lachs-Wrap mit frischem Gemüse

Für die Lunchbox im Büro oder für unterwegs sind Lachs-Wraps mit frischem Gemüse die perfekte Zwischenmahlzeit. Mit diesem Rezept werden sie im Handumdrehen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Mais-Wrap
4 EL	Frischkäse
2 EL	Mayonnaise
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Dille
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Tasse	Rucola
4 Scheiben	Räucherlachs
0.5 Stk.	Gurken
0.25 Tassen	Sprossen (Alfalfa)
Nach Belieben	Bohnenkraut

Zubereitung

1. Für die Lachs-Wraps mit frischem Gemüse werden die handelsfertigen Mais-Wraps verwendet, die zuvor bei Zimmertemperatur gelagert werden.

2. Für die Creme in einer Schüssel den Frischkäse mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft verrühren. Frisch gehackten Dill sowie Salz und Pfeffer zum Würzen darunter geben. Die Wraps mit der Creme bestreichen und zuerst eine gute Lage Rucola und dann den

Räucherlachs verteilen.

3. Die Gurke schälen, die wässrigen Kerne entfernen und in sehr kleine Stifte schneiden oder fein hobeln. Gemeinsam mit dem gezupften Bohnenkraut und den Alfalfa-Sprossen über den Lachs geben und die Wraps fest zusammenrollen. Die untere Hälfte mit Pergamentpapier einschlagen und zum Transport in Frischhaltefolie wickeln.

Tipp

Die Marinade kann für die Lachs-Wraps mit frischem Gemüse auch mit Kren oder mit Senf und Honig abgeschmeckt werden. Hauchdünne Zwiebelscheiben geben zusätzlich pikanten Geschmack.