



Schneller Wrap mit Räucherlachs

Aus meiner mexikanischen Vergangenheit darf natürlich ein Wrap bei meinen Rezepten nicht fehlen.... Obwohl die Mexikaner eigentlich keine Wraps in dieser Art essen. Dies war ein schnelles Abendessen, lecker und vor allem so vielfältig zu füllen und schnell gemacht:

Zutaten für 1 Person:

- 1 Wrap aus Roggenmehl
- 2 Stücke Avocado
- 2-3 Blätter grüner Salat oder etwas Feldsalat
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 1 Stück Gurke in kleine Stücke geschnitten

Für das Wrap-Dressing zusammenmischen:

- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz/Pfeffer
- wer hat: etwas Baharat arabische Gewürzmischung oder Harissa

Dazu: 1 Salat nach Geschmack zusammenstellen mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer

1. Zuerst das Wrap Dressing zusammenrühren und abschmecken
2. Das Dressing in der Mitte auf dem Wrap verteilen und außen einen Rand von ca. 1cm lassen
3. Dann den Wrap mittig aber auf einer Seite belegen mit Salat, darauf dann den Lachs, die Gurke und Avocado
4. Erst die Seiten des Wraps hochklappen, dann den Rest vorsichtig zusammenrollen, so dass die Rolle an beiden Seiten geschlossen ist.
5. Dann kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett aufwärmen, so dass er ganz leicht geröstet wird. Muss man nicht, aber mir schmeckt er so immer besser.
6. Dann schräg in 2 Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

Gesundheitliche Vorteile:

Perfekte Kombi aus Kohlenhydraten, Proteinen und Gemüse. Lachs enthält viel wertvolles Omega 3 (s. Artikel in den News) und das Super-Antioxidans Astaxanthin.