

Rezept

## Lachs-Gemüse-Wrap

Ein Rezept von Lachs-Gemüse-Wrap, am 28.06.2026

### Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> Salatgurke (ca. 350 g)          | <b>125 g</b> Doppelrahmfrischkäse               |
| Salz                                     | Pfeffer   |
| <b>75 g</b> Baby-Salat oder -Blattspinat | <b>4</b> Vollkorn-Tortilla-Wraps (Weizenfladen) |
| <b>4 Scheiben</b> Räucherlachs           |   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 17 g F, 9 g EW, 26 g KH

### Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in groben Stücken in den Blitzhacker geben und zerkleinern. Die Raspel unter den Frischkäse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Salat waschen, abtropfen lassen und gut trocken schütteln. Die Tortillas in einer Pfanne von beiden Seiten je ca. 30 Sekunden erwärmen. Mit je einem Viertel des Gurken-Frischkäses bestreichen. Mit je 1 Scheibe Lachs belegen. Salat darauf verteilen. Seiten der Wraps zur Mitte einschlagen, Wraps fest aufrollen, jeweils halbieren und in Frischhaltefolie wickeln.