

Rezept

Lachs-Wrap mit Olivencreme

Ein Rezept von Lachs-Wrap mit Olivencreme, am 24.04.2024

Zutaten

100 g Lachsfilet	½ Bio-Zitrone
½ Bio-Orange	4 Stiele glatte Petersilie
30 g schwarze Oliven ohne Stein	1 TL Kapern
4 Msp. Chlorellapulver (ersatzweise Spirulinapulver)	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer
30 g Babysalat	1 Vollkorn TORTILLA

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Lachs waschen und trocken tupfen. Zitrone und Orange waschen, trocken reiben und je 2 Scheiben abschneiden. Lachs in wenig kochendes Wasser legen und mit Zitrusseiben belegen. Je nach Dicke zugedeckt ca. 8 Min. dünsten.
2. Inzwischen für die Olivencreme die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Oliven mit Kapern, Petersilie, Algenpulver, Öl und je ½ TL Zitronen- und Orangensaft pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und trocken schütteln.
3. Lachs aus dem Topf nehmen, Zitrusseiben entfernen. Die vorbereiteten Zutaten kalt stellen.
4. Etwa 4 - 5 Std. vor dem Servieren die Tortilla in einer Pfanne ohne Fett pro Seite ca. 1 Min. erwärmen, dann herausnehmen. Die Tortilla mit Creme bestreichen und mit Salat belegen. Den Lachs in die Mitte der Tortilla geben, mit einer Gabel etwas zerpfücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst die rechte Seite der Tortilla leicht einschlagen (das ergibt den Boden), anschließend die untere Seite nach oben hin fest einrollen. Den Lachs-Wrap zuerst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie wickeln. Den Wrap bis zum Servieren höchstens 4 - 5 Std. in den Kühlschrank stellen.