

Rezept

Low-Carb-Salatwraps mit Lachs

Ein Rezept von Low-Carb-Salatwraps mit Lachs, am 13.12.2025

Zutaten

1 kleine Avocado	1 EL Zitronensaft
1 Bio-Mini-Salatgurke	1 Möhre
5 Radieschen	50 g Alfalfasprossen
6 Blätter Eisbergsalat	150 g Räucherlachs in Scheiben, ersatzweise roher Lachs oder Thunfisch in Sushiqualität
Salz	Pfeffer
1 EL Chili-Sauce (z.B. Sriracha)	Sojasauce (nach Belieben)

Alternativ schmeckt die Füllung auch in klassischen Weizen-Wraps

6 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 36 g F, 26 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, Schale und Kern entfernen und die Avocadohälften längs in jeweils sechs Spalten schneiden. Gleich mit dem Zitronensaft bepinseln. Die Mini-Salatgurke waschen, längs in sechs Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, putzen und längs in schmale Spalten schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und fein stifteln. Die Sprossen kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden.
2. Die Salatblätter waschen, putzen, trocken tupfen und flach mit der Wölbung nach unten auslegen. Jeweils im unteren Drittel eines Blattes (am Strunkansatz) längs ein Sechstel Sprossen verteilen, darauf je ein Sechstel Lachs und zwei Avocadospalten (nebeneinander) legen. Avocado leicht salzen, pfeffern und mit Chilisauce beträufeln. Darauf je ein Sechstel Radieschen-, Gurken- und Möhrenstücke verteilen.
3. Salatblätter links und rechts leicht einschlagen (auch über der Füllung). Straff von unten nach oben aufrollen. Auf diese Weise sechs Wraps zubereiten, diese bei Bedarf mit Küchengarn befestigen und in eine Transportbox packen. Nach Belieben Sojasauce zum Dippen mitnehmen.