Rezept

Low-Carb-Salatwraps mit Thunfisch

Ein Rezept von Low-Carb-Salatwraps mit Thunfisch, am 13.06.2025

Zutaten

1	Frühlingszwiebel
100 g	Kirschtomaten
6 große Blätter	Eisbergsalat
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
	Pfeffer
½	rote Paprikaschote
1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft; 130 g Abtropfgewicht)
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Zitronen- oder Limettensaft
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 9 g F, 20 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel, Paprikaschote und Tomaten putzen und waschen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, Paprika und Tomaten klein würfeln. Thunfisch abtropfen lassen. Salatblätter abbrausen und trocken tupfen, die Stielansätze wegschneiden.

2. Mayonnaise, Zitronen- oder Limettensaft und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Thunfisch untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Jeweils im unteren Drittel jedes Salatblattes etwas Thunfischmasse als länglichen Streifen verteilen. Das Salatblatt einmal über die Füllung schlagen, dann die Ränder einschlagen und das Blatt nach oben hin aufrollen. Auf diese Weise 6 Wraps zubereiten.