

Rezept

Rucola-Wraps mit Räucherlachs

Ein Rezept von Rucola-Wraps mit Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

30 g Pinienkerne	200 g Schmand (24 %)
100 g saure Sahne	2 TL Dijon-Senf
1-2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1 Bund Rucola
200 g Kirschtomaten	200 g Räucherlachs in Scheiben
8 Weizenmehl-Wraps (à ca. 45 g)	Holzspießchen oder Butterbrotpapier zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, vom Herd nehmen. Schmand, saure Sahne, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rucola verlesen, waschen, trockenschütteln und grob zerpfücken. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Lachs in breite Streifen schneiden.
3. Die Wraps nach Packungsangabe in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz erhitzen. Schmandmasse auf die Wraps streichen, mit Rucola, Lachs und Tomaten belegen. Pinienkerne aufstreuen.
4. Die Wraps zu Tüten aufrollen. Mit Holzspießchen zustecken oder in Butterbrotpapier einschlagen, damit sich die Wraps nicht wieder ausrollen.