

Rezept

Thunfisch-Wraps

Ein Rezept von Thunfisch-Wraps, am 15.10.2024

Zutaten

5 Stängel Petersilie	3 Knoblauchzehen
je 150 g Mais + Kidneybohnen (aus der Dose)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
Cayennepfeffer	1 EL Aceto balsamico
1 Avocado	1 EL Zitronensaft
1/2 Zwiebel	Salz
Pfeffer	4 große Weizentortillas
1 Dose Tunfisch im eigenen Saft	70 g Schmand (20 % Fett)
150 g Rucola	16 Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Wraps: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Mit Petersilie, Mais und Bohnen mischen. Mit Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tortillafladen einzeln in Alufolie einschlagen und auf zwei Blechen im Ofen (Mitte) 5 Min. backen. Tunfisch abtropfen lassen, mit Schmand verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen.
4. Die Alufolie oben öffnen. Auf die Tortillas mittig je 1 Streifen Tunfischcreme und Bohnen-Mais-Mix spritzen. Die Folie wieder verschließen, noch 5 Min. backen, herausnehmen. Mit Rucola, Tomaten und Avocadopüree belegen und zu Wraps aufrollen.