Rezept

Thunfischwrap

Ein Rezept von Thunfischwrap, am 06.06.2025

Zutaten

1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
	Salz
1-2 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
1	Tomate
4 Blätter	Eisbergsalat
1 TL	Kapern
75 g	Crème fraîche
	Pfeffer
5 Stängel	Petersilie
1 Stück	Salatgurke (ca. 50 g)
1	Tortillafladen (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit einer Gabel zerpflücken und mit Kapern und Crème fraîche mit dem Pürierstab pürieren. Wer keinen Pürierstab hat, zerzupft den Fisch möglichst fein, hackt die Kapern mit dem Messer und mischt alles mit Crème fraîche. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unter die Creme rühren.

2. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz wegschneiden. Die Gurke schälen und fein würfeln. Salatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

3. Den Tortillafladen mit der Thunfischcreme bestreichen, Salat darauf verteilen, die Gurken- und Tomatenwürfel darüberstreuen. Leicht salzen und pfeffern, dann den Fladen fest aufrollen.