

Rezept

# Wrap mit Forellencreme, Orange und Sellerie

Ein Rezept von Wrap mit Forellencreme, Orange und Sellerie, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Orange	<b>50 g</b> Staudensellerie
<b>240 g</b> geräucherte Forellenfilets	<b>½ TL</b> Honig
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>60 g</b> Frischkäse (20 % Fett)
<b>4 Blätter</b> Chicorée	<b>2</b> Vollkorn-Wraps (à 62 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 19 g F, 36 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch abschneiden und die Filets zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Orangenfilets, Selleriescheiben, Forellenstücke, Honig und 1 EL Öl in eine Schüssel geben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Übrige Forelle (120 g) in Stücke schneiden und mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Beides mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Diese mit Pfeffer abschmecken. Chicoréeblätter waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in feine Streifen schneiden.
3. Wraps nach Belieben nach Packungsangabe in der Mikrowelle oder in einer Pfanne ohne Fett erwärmen, auf Teller legen und mit der Forellencreme bestreichen, dabei am unteren Rand ca. 4 cm frei lassen. Chicoréestreifen und Forellen-Orangen-Sellerie-Mischung darauf verteilen.
4. Den unteren Wrap-Rand jeweils nach oben über die Füllung klappen und jeden Wrap von links nach rechts aufrollen. Wraps warm oder kalt genießen.