



- 😊 jeweils 3 Stück
- 🕒 je 20-30 min
- 🍴 to-go / Picknick

ZUTATEN

je 3 Stück Wraps
Salz & Pfeffer

Thunfisch Wrap

150 g Quark / Topfen
100 g Frischkäse
1 Dose Thunfisch ohne Öl
½ rote Paprika
1 kl. Dose Mais
1 kl. Dose Erbsen u. Möhren
Petersilie
3 Salatblätter
1 hartgekochtes Ei
einige Zwiebelringe

Mediterraner Wrap

½ Zucchini
50 g Creme fraiche
50 g Basilikumpesto
1 Tomate
1 Bund Rucola
3 Scheiben Kochschinken
Parmesanspäne

Curry-Hähnchen Wrap

1 Hühnerbrust
etwas Olivenöl
50 g Frischkäse
30 g Creme fraiche
20 g Mayonnaise
1 TL Currypulver
1 TL Honig
2 Scheiben Ananas (Dose)
½ rote Paprika
3 Salatblätter

f wie fabelhaft

Wraps

Thunfisch / Mediterran / Curry-Hähnchen

Wraps falten

Die Zutaten mittig verteilen, die Ränder frei lassen. Zuerst die Seiten links und rechts einklappen. Dann die untere Seite einklappen und vorsichtig aufrollen. Damit die Rolle zusammenhält, etwas Mehl mit Wasser mischen und das obere Ende damit einpinseln, dann andrücken.



Thunfisch Wrap

Quark und Frischkäse in eine Schüssel geben und cremig rühren. Die Flüssigkeit vom Thunfisch ausdrücken und den Thunfisch ebenfalls in die Schüssel geben, wieder verrühren. Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Die Dose Mais und die Dose Erbsen und Möhren abtropfen lassen und zur Thunfischmasse geben. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Die Salatblätter in Streifen und das Ei in Scheiben schneiden. Die Thunfischmasse, Salat, Ei und Zwiebelringe mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps aufrollen, dann halbieren.
(Die Thunfischmasse reicht für etwa 6 Wraps)

Mediterraner Wrap

Ofen vorheizen, Umluft 180°
Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und im Ofen für 5 min garen. Creme fraiche und Pesto zu einer Sauce vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce, Tomaten, Zucchini, Schinken, Rucola und Parmesanspäne mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps aufrollen, dann halbieren.

Curry-Hähnchen Wrap

Ofen vorheizen, Umluft 180°
Die Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und das Hähnchen darin 15 min im Ofen garen. Frischkäse, Creme fraiche, Mayonnaise, Currypulver und Honig miteinander zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas in kleine Stücke schneiden. Paprika und Salat in Streifen schneiden. Das gegarte Hähnchen abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Die Sauce, Hähnchen, Ananas, Salat und Paprika mittig auf den Wraps verteilen. Die Wraps aufrollen, dann halbieren.