

Vorkoster | Forellen-Wraps

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Packung Weizen-Tortillas
- 3 geräucherte Forellenfilets
- 250 ml Natur-Joghurt
- 1 Avocado
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- Salatblätter (z.B. Romana)
- 1 Bund gemischter Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Forellenfilets zerstampfen und mit dem Joghurt vermischen, er gibt dem geräuchertem Fisch eine leichtere Note. Die Kräuter kleinhacken, die Gurke und die Tomaten in Würfel schneiden und alles zur Masse geben. Mit Pfeffer und Salz verfeinern und alles miteinander vermengen. Fertig ist die Füllung für die Wraps.

Tortillas einzeln in der Pfanne (ohne Öl) erwärmen. Dabei aufpassen, dass sie nicht anbrennen, sondern nur leicht warm werden. Die Füllung auf die warmen Tortillas geben, darauf kommt ein Salatblatt (z.B. Romana). Dann das Ganze vorsichtig einrollen.

In einem Glas oder Becher lässt sich die Tortilla besonders gut servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 12.09.2014