

Spicy Tuna-Wrap mit Käse mit Käse

5 Minuten • 2671 kJ/638 kcal • Tag 2 kochen

701



Tortilla-Wraps



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Gouda



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnuskkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

eine Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

	2P
Tortilla-Wraps 15)	2
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml
Sriracha Sauce	15 ml
Gouda 7)	75 g
Salatherz (Romana)	1
Frühlingszwiebel DE IT EG	1
ungesalzene Erdnusskerne 1)	20 g

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 270 g)
Brennwert	980 kJ/234 kcal	2671 kJ/638 kcal
Fett	14,26 g	38,85 g
– davon ges. Fettsäuren	4,08 g	11,13 g
Kohlenhydrate	14,22 g	38,74 g
– davon Zucker	1,86 g	5,07 g
Eiweiß	11,76 g	32,04 g
Salz	1,156 g	3,151 g

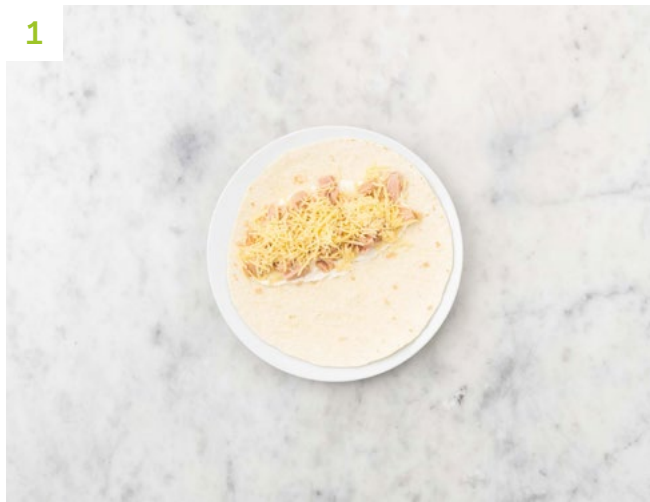
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **IT:** Italien **EG:** Ägypten

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion:

Thunfisch abgießen.

Wraps auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten. Unteres Drittel des **Wraps** mit der Hälfte der **Mayonnaise** bestreichen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen. Die Hälfte des **Thunfischs** darauf verteilen und mit der Hälfte des **Käses** toppen. Bei 700 Watt für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Zubereitung für 2 Portionen:

Thunfisch abgießen.

Wraps auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten. Unteres Drittel des **Wraps** mit **Mayonnaise** bestreichen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen. **Thunfisch** darauf verteilen und mit **Käse** toppen. Bei 700 Watt für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Zubereitung für 1 Portion:

Währenddessen die Hälfte der **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen.

Erdnüsse in der Packung leicht zerbröseln.

Die Hälfte der **Frühlingszwiebel** in grobe Stücke schneiden.

Zubereitung für 2 Portionen:

Währenddessen **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen.

Erdnüsse in der Packung leicht zerbröseln.

Frühlingszwiebel in grobe Stücke schneiden.

Zubereitung für 1 Portion:

Wrap mit **Salatblättern**, **Frühlingszwiebel** und der Hälfte der **Erdnüsse** belegen. Nach Belieben **Sriracha Sauce** darauf verteilen. Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Wraps mit den **Salatblättern**, **Frühlingszwiebel** und **Erdnüssen** belegen. Nach Belieben die **Sriracha Sauce** darauf verteilen. Die Seiten je **Wrap** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit!