

Spicy Tuna-Wrap mit Käse

5 Minuten • 644 kcal • Tag 2 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Tortilla-Wraps



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Mayonnaise



Sriracha Sauce



geriebener
würziger Gouda



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnuskerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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	16 ml
geriebener würziger Gouda 7)	75 g
Salatherz (Romana) DE	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1
ungesalzene Erdnusskerne 1)	20 g

**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. 280 g)
Brennwert	969 kJ/232 kcal	2695 kJ/644 kcal
Fett	14,22 g	39,52 g
- davon ges. Fettsäuren	4,41 g	12,26 g
Kohlenhydrate	13,99 g	38,90 g
- davon Zucker	2,16 g	6,00 g
Eiweiß	11,38 g	31,65 g
Salz	1,152 g	3,203 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien

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!