



Wraps mit Lachs

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Handvoll Spinat
- 200 g Lachs (frisch oder TK)
- ½ Zitrone
- Olivenöl, Salz und Pfeffer
- 150 g Naturquark, fettreduziert
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 2 TL Leinöl
- 3 EL TK-Petersilie
- 2 Möhren

Zubereitung

- Die Kichererbsen abgießen und kurz mit einem Küchentuch trockentupfen. Anschließend mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Kichererbsen auf einem verteilen und für 20 Minuten bei 190°C Ober-/Unterhitze im Backofen goldbraun und knusprig backen.
- Währenddessen den Spinat waschen und beiseitestellen. Die Möhren schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden oder raspeln.
- Die Zitrone halbieren, auspressen und ihren Saft mit Leinöl, Petersilie und Quark verrühren. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und gut anbraten.
- Die Vollkorn-Tortillas ausbreiten, in der Mitte mit dem Quark bestreichen und das Gemüse sowie den Lachs in der Mitte verteilen. Den Wrap wie einen Burrito zusammenfalten und genießen.