



3

Fish

Garnelenwickel



Zubereitungszeit

20 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Quark, Zitronensaft, Currypulver, Pfeffer und Salz zu einer glatten Soße vermengen. In einem Wok/einer Pfanne das Öl erhitzen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Champignons 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Die Garnelen hinzufügen und noch 2 Minuten braten. Die Tortilla erwärmen, Gemüse, Garnelen, Salat und Soße in der Mitte verteilen und zu einem Wrap aufrollen.

Zutaten

- ☐
- 1 große Vollkorn-Tortilla-Wrap
- ☐
- 150 g Garnelen (evtl. tiefgefroren)
- ☐
- ½ gelbe Paprika, in Würfeln
- ☐
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- ☐
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ☐
- 50 g Champignons, in Scheiben
- ☐
- 50 g Buttersalat, in Streifen
- ☐
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ☐
- 3 EL magerer Quark
- ☐
- 1 TL Zitronensaft
- ☐
- 1 TL Currypulver
- ☐
- Salz
- ☐
- Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	420 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Fett	15 g
Eiweiß	36 g