

Tuna Melt Wrap

mit Reibkäse, Mais und Sriracha

extra schnell 15 – 25 Minuten • 834 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland



Mais



Zwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Reibkäse aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	4 x 62.5 g	8 x 62.5 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 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. 480 g)
Brennwert	725 kJ/ 173 kcal	3491 kJ/ 834 kcal
Fett	8.4 g	40.2 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9.5 g
Kohlenhydrate	17 g	82.1 g
– davon Zucker	3 g	14.2 g
Eiweiss	7.6 g	36.5 g
Salz	0.81 g	3.91 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: **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!)

1



2



3



Für die Füllung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mais durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Mais und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Salatherz in feine Streifen schneiden.

Thunfisch durch ein Sieb abgiessen.

Füllung vollenden

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Sriracha-Sauce**, **Mayonnaise**, **Käse**, **Thunfisch**, **Zwiebelstreifen** und 1 TL [2 TL] **Essig*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Thunfischfüllung gleichmässig auf die **Wraps** verteilen und mit den **Salatstreifen** toppen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

Anrichten

Bratpfanne aus Schritt 1 auswaschen und darin 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Wraps darin auf der Faltseite 1 – 2 Min. rundum anbraten.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, verwende 2 Bratpfannen.

Wraps nach Belieben aufschneiden und auf Teller verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>

