

Tuna Melt Wrap

mit geschmolzenem Gouda, Mais und Sriracha

Zeit sparen 15 Minuten • 864 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Joghurt



Salatherz (Romana)



Mais



Zwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



geriebener Junger Gouda



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Mais	170 g**	170 g**	340 g
Zwiebel DE	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	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	745 kJ/178 kcal	3614 kJ/864 kcal
Fett	8,57 g	41,58 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	11,23 g
Kohlenhydrate	17,26 g	83,72 g
– davon Zucker	3,02 g	14,65 g
Eiweiß	7,31 g	35,45 g
Salz	0,796 g	3,861 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Für die Füllung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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**, **Mais**, **Zwiebelstreifen**, 1 TL [1,5 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

Pfanne aus Schritt 1 auswischen und darin 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

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

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

Wraps nach Belieben aufschneiden und auf Teller verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

