3

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**