



3

Fisch

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