

Wrap mit **Makrele und Paradieskörnern**



6 personnes

15 Min vorbereitung

Aucune cuisson

Les Inhrédients

3 Dosen à 80 g Zerbröckelte Makrele mit Paradieskörnern la belle-iloise
6 Weizentortillas
100 g abgetropfte Palmherzen
250 g Möhren
200 g Tomaten
1 Teelöffel Senf
100 g Quark
2 Prisen Salz
6 Blätter Salat
Ein paar Stängel Schnittlauch oder frischer Koriander

Les étapes

- 1- In einer Salatschüssel vermischen: Quark, Senf, Salz und die zerbröckelte Makrele la belle-iloise
- 2- Die Möhren schälen und reiben
- 3- Die Tomaten in Würfel schneiden
- 4- Die Palmherzen in Scheiben schneiden
- 5- Alles vorsichtig mit der Soße vermengen
- 6- Die Tortillas zu Kegeln aufrollen
- 7- In jede Tortilla ein Salatblatt legen und mit der Mischung belegen
- 8- Die Oberfläche mit etwas gehacktem Schnittlauch garnieren