

Tuna Melt Wrap

mit Gouda, schwarzen Bohnen und Sriracha

Zeit Sparen 15 Minuten • 985 kcal • Tag 3 kochen

13



Weizentortillas



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Joghurt



Salatherz (Romana)



schwarze Bohnen



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 13) 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
schwarze Bohnen	1	1	1
Zwiebel DE	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
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. 600 g)
Brennwert	688 kJ/164 kcal	4123 kJ/985 kcal
Fett	7,32 g	43,84 g
– davon ges. Fettsäuren	1,86 g	11,16 g
Kohlenhydrate	15,80 g	94,66 g
– davon Zucker	1,52 g	9,08 g
Eiweiß	7,19 g	43,09 g
Salz	0,698 g	4,182 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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.

Bohnen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Bohnen 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**, **Bohnen** und 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>

