

# Spicy Tuna-Wrap mit Käse und Erdnüssen

5 Minuten • 2629 kJ/628 kcal • Tag 2 kochen

701



Tortilla-Wraps



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Käse-Mix



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



ungesalzene Erdnuskern



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und den Salat ab.

## Was Du benötigst

eine Mikrowelle

## Zutaten 2 Personen

	2P
Tortilla-Wraps <b>15</b>	2
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b>	160 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b>	34 ml
Sriracha Sauce	15 ml
Käse-Mix <b>7</b>	75 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1
ungesalzene Erdnusskerne <b>1</b>	20 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 280 g)
Brennwert	947 kJ/226 kcal	2629 kJ/628 kcal
Fett	13,45 g	37,33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,91 g	10,85 g
Kohlenhydrate	14,24 g	39,52 g
– davon Zucker	2,01 g	5,58 g
Eiweiß	11,54 g	32,01 g
Salz	1,053 g	2,922 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:** **1** Erdnüsse **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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



## Zubereitung für 1 Portion:

**Thunfisch** abgießen.

**Wraps** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten. Unteres Drittel des **Wraps** mit der Hälfte der **Mayonnaise** bestreichen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen. Die Hälfte des **Thunfischs** darauf verteilen und mit der Hälfte des **Käses** toppen.

Bei 700 Watt für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Thunfisch** abgießen.

**Wraps** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten. Unteres Drittel des **Wraps** mit **Mayonnaise** bestreichen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen. **Thunfisch** darauf verteilen und mit **Käse** toppen.

Bei 700 Watt für 45 Sek. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

## Zubereitung für 1 Portion:

Währenddessen die Hälfte der **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerbröseln.

Die Hälfte der **Frühlingszwiebel** in grobe Stücke schneiden.

## Zubereitung für 2 Portionen:

Währenddessen **Salatblätter** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerbröseln.

**Frühlingszwiebel** in grobe Stücke schneiden.

## Zubereitung für 1 Portion:

**Wrap** mit **Salatblättern**, **Frühlingszwiebel** und der Hälfte der **Erdnüsse** belegen. Nach Belieben **Sriracha Sauce** darauf verteilen. Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Wraps** mit den **Salatblättern**, **Frühlingszwiebel** und **Erdnüssen** belegen. Nach Belieben die **Sriracha Sauce** darauf verteilen. Die Seiten je **Wrap** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

**Guten Appetit!**