



Nordischer Fisch-Wrap

Zutaten

- 200 g Eisbergsalat
- 50 g Tomaten
- 80 g Senfgurken
- 1 Bund Dill
- 600 g Kabeljaufilets
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 100 g Mehl
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne
- 150 g saure Sahne
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 6 Tortilla(s)

Zubereitung

1. Eisbergsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Senfgurken in kleine Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stängeln zupfen und hacken.
2. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Kabeljau darin braten, herausnehmen und warm stellen.
4. In die Pfanne Sahne gießen, MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne einrühren und zum Kochen bringen. Etwas abkühlen lassen, mit saurer Sahne, THOMY Delikatess-Senf, Senfgurkenwürfeln und Dill verrühren.
5. Tortillas im Backofen erwärmen. Mit der Dillcreme bestreichen, mit Eisbergsalat, Tomatenwürfeln und Kabeljau belegen. Nochmals mit Dillcreme beträufeln und aufrollen. Dazu den restlichen Eisbergsalat mit Radieschen und Kirschtomaten servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	456 kcal
Fett	21 g
Protein	26 g

🕒 35 Minuten

⊕ 6 Portionen