

# Tuna Melt Wrap

mit Gouda, schwarzen Bohnen und Sriracha

Zeit sparen 15 Minuten • 902 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 <b>15)</b>	4	6	8
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
schwarze Bohnen	190 g**	190 g**	380 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	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. 500 g)
Brennwert	752 kJ/180 kcal	3772 kJ/902 kcal
Fett	8,59 g	43,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	10,96 g
Kohlenhydrate	16,80 g	84,23 g
– davon Zucker	1,77 g	8,88 g
Eiweiß	7,64 g	38,31 g
Salz	0,774 g	3,880 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 **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland

1



2



3



## Für die Füllung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

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

**Schwarze 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**, **Bohnen**, **Zwiebelstreifen** 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>

