

THUNFISCH-WRAPS MIT MAIS,

dazu Kartoffelecken, Salat und Frischkäse

EASY ALLTAG



Mais



Thunfisch



Frischkäse



Salatherz (Romana)



Tortilla-Wraps



Mayonnaise



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Kartoffeln



Karotten

Mahl Zeit für
eine Aufzählung!



Juchhu! Heute gibt es leckeres Fingerfood und damit ausdrücklich die Erlaubnis, einmal mit den Händen zu essen – klasse! Mit unserer Kombination aus Thunfisch und Mais schmeckt es auch besonders gut. Welche Gerichte fallen Euch eigentlich noch ein, die zusammengerollt gegessen werden? Ein Tipp: Sucht in Japan, Mexiko und der Türkei.



30–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Thunfisch enthält viele der gesunden Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Jod, Zink und Vitamin D.

Wraps sind ein super Rezept, bei dessen Zubereitung Euch Eure Kinder in der Küche helfen können. Dadurch sind Eure Kinder super mit eingebunden und können neue Zutaten entdecken.



3 FÜR DEN DIP
In einer kleinen Schüssel den restlichen **Frischkäse** zusammen mit der **Mayonnaise** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** glatt rühren. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Kartoffeln vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 2 EL [3 EL] **Öl***, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** über die **Kartoffeln** geben und alles einmal gut vermengen. Blech im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen goldbraun sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 WRAPS ROLLEN
Salat in Streifen schneiden.
Wraps nebeneinander ausbreiten. **Mais-Thunfisch-Füllung** mittig auf den Wraps aufteilen. **Salat** darüber verteilen und die **Wraps** zusammenrollen.

★ **TIPP:** Wenn Ihr die Ecken vor dem Zusammenrollen umschlagt, fällt beim Essen nichts heraus.



2 FÜR DIE FÜLLUNG
Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln. **Mais** und **Thunfisch** jeweils abgießen und beides zu den **Karotten** in die große Schüssel geben. Die **Hälfte** vom **Frischkäse** dazugeben und alles zusammen vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ANRICHTEN
Wraps in der Mitte durchschneiden und zusammen mit den **Kartoffelecken** auf einem Teller anrichten und mit dem **Dip** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	600 g	800 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	4 g	4 g
Karotten DE	2	2
Mais	1 (klein)	1 (groß)
Thunfisch 6)	1	2
Frischkäse 5)	200 g	400 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	40 ml
Salatherz (Romana) DE	1	2
Tortilla-Wraps 1)	3	4
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	4 EL
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. 700 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3.709 kJ/887 kcal
Fett	6 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	13 g	85 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6 g	40 g
Salz	1 g	4 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at



Guten Appetit!