

# SALAT WRAP MIT SCHARFER THUN-VISCH FÜLLUNG

## ZUTATEN

🍴 4 PORTIONEN

🕒 15 MIN

1 Glas Garden Gourmet Thun-Visch  
8 Blätter Romana Salatherzen  
150 g Möhren  
1 Chilischote  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
2 EL Limettensaft  
1 EL gehackte Petersilie  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer  
Etwas getrocknete Chiliflocken  
4 Tortilla-Fladen

Mit unserem Salat Wrap mit scharfer Thun-Visch Füllung zauberst du in Handumdrehen ein leckeres, leichtes und vegetarisches Gericht.

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung Zutaten

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Möhren putzen, waschen, schälen und fein raspeln. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.

### 2. Vorbereitung Thun-Visch Füllung

Garden Gourmet Thun-Visch sehr fein auseinanderzupfen. Mit Möhren, Chili, Frischkäse, Limettensaft und gehackter Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

### 3. Wraps befüllen und servieren!

Je zwei Salatblätter auf einen Tortilla-Fladen legen, mit zwei EL Thun-Visch Creme füllen und fest zusammenrollen. Vor dem Servieren schräg halbieren.

### 4. Tipp

Tipp: Für eine vegane Variante den Doppelrahm-Frischkäse gegen veganen Frischkäse austauschen.

Für eine Low-Carb Variante ein Blatt vom Romana Salatherz mit 1 EL Thun-Visch Creme füllen und direkt verzehren.

Falls die Schärfe nicht ausreicht, kannst du zusätzlich ein wenig Cayennepfeffer oder Chili-Öl hinzufügen. Diese verstärken die Schärfe, ohne den Geschmack zu überdecken.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**