Artikel vom 04.07.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/knackiger-thunfisch-wrap

Knackiger Thunfisch-Wrap



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für vier Personen):

4 große Wraps oder Dürüm-Fladenbrote,

1 kleiner Chinakohl,

300 g Frischkäse,

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft,

1 kleiner Apfel,

50 g Cranberries,

1 Hand voll Cashewkerne,

Salz,

weißer Pfeffer.

Zubereitung: Den Thunfisch abgießen und mit dem Frischkäse vermengen, die Cranberries unterrühren, mit etwas Salz und ½ TL Pfeffer würzen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Inzwischen den Chinakohl putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Stückchen schneiden. Die Wraps jeweils zu 2/3 mit der Thunfischmasse bestreichen, darauf ¼ der Apfelstückchen, einige Cashewkerne und den Chinakohl verteilen. Den Wrap unten und oben einschlagen und von der gefüllten Seite her stramm aufrollen. Den Wrap gleich essen oder bis zum Verzehr stramm in Folie gewickelt im Kühlschrank lagern.