

Rezept QUINOA RÄUCHERLACHS WRAPS

Zutaten (für 2 Portionen, 15 Min.)

100g Quinoa
250ml Wasser
70g Gurke
30g Lauch
50g Kirsch Tomaten
200g Räucherlachs
2 EL Senf
etwas Olivenöl, Salz
2 Wraps

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dann Quinoa mit dem Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen und etwa 8-10 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit die Gurke würfeln, den Lauch in dünne Streifen schneiden und die Tomaten halbieren.
3. Je einen Esslöffel Senf auf einem Wrap verteilen.
4. Wenn der Quinoa bissfest ist, diesen kurz unter kaltem Wasser im Sieb spülen (nur zum Abkühlen), gut abtropfen lassen. Dann etwas Öl und Salz dazugeben
5. Jetzt die Wraps füllen. Auf die Wrapseite, auf der bereits der Senf ist, den Räucherlachs geben, die Hälfte des Quinoas sowie das Gemüse darauf verteilen. Dann die Wraps einrollen/wickeln.

