

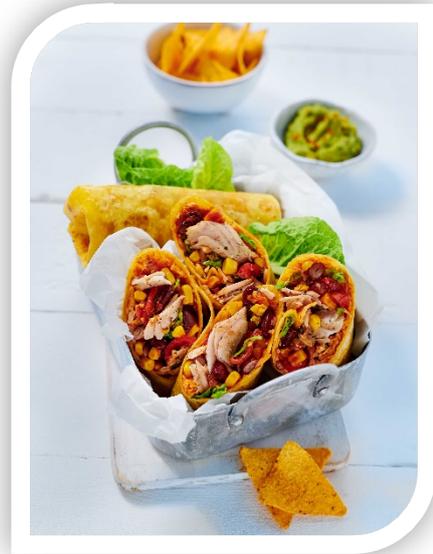


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Wildlachs-Burritos

Zutaten für 4 Personen:

400 g Dosenlachs
8 Wraps/Tortillafladen
40 g Reis
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark
1 Dose Kidneybohnen (= 425 ml)
1 Dose Mais (= 425 ml)
150 g passierte Tomaten (Konserven)
1 Mini-Romana Salat
100 g Kirschtomaten
80 g geriebener Käse
100 g Nachos
150 g Guacamole (Fertigprodukt im Kühlregal oder Glas)
Chilipulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in erhitztem Öl anbraten. Tomatenmark unterrühren und anrösten. Bohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen, gemeinsam mit den passierten Tomaten zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
2. Dosenlachs öffnen und Wasser abgießen. Dosenlachs und Reis in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mit erhitzen. Die Mischung mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und vierteln. Wraps nacheinander in einer großen Pfanne von beiden Seiten erhitzen. Etwas Käse darauf verteilen, den Deckel der Pfanne schließen und den Käse vorsichtig anschmelzen lassen.
4. Nachos grob zerbröseln. Die Lachs-Mischung, Salat, Tomaten, Guacamole und einige zerbröselte Nachos auf dem Käse verteilen. Die Wraps rechts und links einklappen, fest aufrollen, quer halbieren, mit den übrigen Nachos und restlicher Guacamole servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Alternative Zubereitung von Pulled Lachs:

Zutaten:

250 g Alaska Wildlachsfilet (ohne Haut)
1 EL Olivenöl
1-2 TL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (140°C Umluft) vorheizen. Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in eine Auflaufform legen, mit Öl und Zitronensaft beträufeln und im Backofen ca. 20-25 Minuten garen. Lachs mithilfe von 2 Gabeln auseinanderzupfen/pullen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 800 kcal/ 3360 kJ
Eiweiß: 43 g
Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 84 g