

Puten- und Thunfisch-Wraps mit Joghurtsoße

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4-6 Personen)

- » 150g Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 400ml Milch
- » 4 Ei(er)
- » 200g Putenschnitzel
- » 2-3 EL Öl
- » 4 EL Salatmayonnaise
- » 150g Joghurt (natur)
- » Zitronensaft
- » 1 Kopfsalat
- » 2 Möhre(n)
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1 Dose Thunfisch
- » 2 Tomate(n)
- » 1 EL Kapern

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, Milch und Eier verrühren. Teig ca. 10min quellen lassen.
2. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In 1EL heißem Öl ca. 5min braten. Würzen. Auskühlen lassen.
3. Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Salat putzen, waschen, fein schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Schnittlauch waschen und, bis auf 12 Halme, fein schneiden. Mit 3EL Joghurtsoße, Fleisch, Möhren und Hälfte Salat mischen.
4. Fisch abtropfen, klein zupfen. Tomaten waschen, würfeln. Beides mit Rest Salat, Kapern und 3EL Joghurtsoße mischen.
5. 1-2EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Nacheinander 6 Pfannkuchen backen. 3 Pfannkuchen mit Puten- und 3 Pfannkuchen mit Thunfisch-Masse füllen. Seiten einschlagen, aufrollen. Halbieren, mit Schnittlauch festbinden. Rest Joghurtsoße dazu reichen.

Nährwerte: 350kcal/E24g/F16g/KH25g pro Portion

angelegt am: 20.04.2004

Rezept-Nr: 1040

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke