Thunfisch-Wraps mit würzigem Dip

Fisch-Gerichte

Zutaten (6 Stück)

» 2 Stiele Dill
» 125ml Milch
» 3 Ei(er)
» 50g Mehl
» Salz & Pfeffer
» 1-2 EL Öl
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Dosen Thunfisch
» 2 EL Zitronensaft
» 4 EL Salatmayonnaise
» 6 Blatt Römersalat
» 1 Gurke(n)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Dill waschen, trockenschütteln und die Fähnchen von den Stielen abzupfen. Milch mit 1 Ei, Mehl und 1 Prise Salz glatt rühren. Dill unterrühren. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig darin nacheinander 6 dünne Pfannkuchen goldbraun backen.

2. 2 Eier in ca. 10min hart kochen. Anschließend kalt abschrecken und pellen. Die Eier fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Thunfisch gut abtropfen lassen.

3. Hälfte Thunfisch mit Zitronensaft und 2EL Wasser pürieren. Mayonnaise, Eier und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln. Rest Thunfisch in Stücke zupfen. Pfannkuchen jeweils mit etwas Dip bestreichen. Restliche Zutaten darauf verteilen, aufrollen. Übrigen Dip extra reichen.

Nährwerte: 210kcal/E15g/F11g/KH9g pro Stück

angelegt am: 07.05.2005 Rezept-Nr: 1915

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke