

Rezept

Thunfisch-Wraps mit Avocado und Tomate

Ein Rezept von Thunfisch-Wraps mit Avocado und Tomate, am 01.07.2024

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 Bio-Limette | 80 g Salatmayonnaise |
| Salz | 1 reife Avocado |
| 200 g Tomaten | 1/2 Bund Koriandergrün |
| 2 Thunfischsteaks (à 150 g) | 2 EL Rapsöl |
| Cayennepfeffer | 3 TL ungeschälte Sesamsamen |
| 1 Packung Tortilla-Wraps (280 g, 4 Stück) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1290 kcal

Zubereitung

1. Limette heiß waschen. 1 TL Schale fein abreiben, mit Mayonnaise und Salz verrühren. Limettensaft auspressen. Avocado längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und würfeln, mit 2 EL Limettensaft mischen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Korianderblättchen abzupfen. Thunfisch trockentupfen. Rundum mit 1 EL Rapsöl bestreichen, mit Cayennepfeffer würzen und mit Sesam bestreuen, alles andrücken.
2. Eine Grillpfanne erhitzen, 1 EL Öl darin verlaufen lassen. Thunfisch darin 2 Min. grillen, wenden und 1 Min. weitergrillen. Den Thunfisch herausheben.
3. Tortillas nach Packungsangabe erwärmen. Thunfisch quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mayonnaise auf den Tortillas verstreichen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Mit Tomaten, Avocado und Thunfisch belegen, salzen und mit Koriander bestreuen. Ränder einschlagen und die Wraps aufrollen.