



Hauptspeise

Wraps mit Ceviche vom Kabeljau

🕒 45 min Zubereitungszeit

🔥 561 kcal pro Portion

••• Mittel

🌍 International



Zutaten

2 Portionen

400 g Kabeljaufilet

4 Limette

1 Bund Koriander

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 Prise Zucker

1 Zwiebel, rot

1 Avocado

0,50 Gurke

2 Tortilla Wraps

50 g Blattspinat

3 El Sour Cream

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Limetten halbieren, auspressen. Koriander abzupfen, grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken, Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit einer Prise Zucker und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 2 Kabeljau abwaschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Anschließend in Würfel schneiden. Gurke abwaschen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Marinade drüber verteilen und vermengen. Im Kühlschrank mindestens 30 Min. ziehen lassen.
- 3 Wraps in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Blattspinat abwaschen und trocken schütteln. Wraps mit Sour Cream bestreichen, Spinat drauf verteilen, Ceviche drauf verteilen. Wraps einrollen und zu klappen, anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	469kJ /107kcal	2.345kJ /561kcal
Fett	5g	23g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	8g	40g
davon Zucker	2g	8g
Eiweiß	10g	47g
Salz	1g	4g