

Rezept

Käpt'n iglos Fischstäbchen-Wrap

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 min



Zutaten

12 iglo Fischstäbchen

4 Weizen Tortillas
100 g Gurke
100 g Tomaten
100 g Paprika
100 g Romanasalat
100 g Mais
4 EL Naturjoghurt

Dressing:

100 g Naturjoghurt
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. **12 iglo Fischstäbchen** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Gurke, Tomate, Paprika und Romanasalat waschen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Mais in eine Schüssel geben.
3. Alle Zutaten für das Dressing zusammenmischen, über den Salat geben und umrühren.
4. Den Wrap für 1 Minute in den warmen Backofen legen und anschließend den lauwarmen Wrap mit 1 EL Joghurt auf einer Seite einstreichen.
5. 1/4 des Salates in die Mitte des Wraps geben, 3 iglo Fischstäbchen darüberlegen, die Seiten des Wraps einschlagen und dann den Wrap straff einrollen. Diesen Vorgang mit den restlichen Wraps wiederholen.

Tipp: Ihr könnt anstelle des Joghurts zum Einstreichen auch Frischkäse mit Kräutern nehmen.