

Feierabendrolle: Lachs-Guacamole-Wraps mit Bacon

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Lachsfilets
2 Avocados
3 Scheiben Bacon
1 Handvoll Babyspinat
1/2 Limette (ausgepresster Saft)
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
4 Weizentortillas

Wenn es bei mir Wraps gibt, dann wird alles eingerollt, was nicht nützlich und nagelfest ist. Am besten finde ich die schnellen Tortillarollen natürlich wenn all das rein kommt, was ich am liebsten esse!

Wer mich kennt weiß: Wenn es um herzhaftes Lebensmittel und Gerichte geht, steht Lachs bei mir ganz weit oben auf der Liste. Gesunde Fette, viele Omega--Fettsäuren und einfach super lecker - ein klarer Freifahrtschein für meinen ultimativen Feierabend-Wrap! Da ich Avocado mittlerweile ausgiebig in jeder Form getestet habe, darf die natürlich auch nicht fehlen. Als cremige Guacamole passt die grüne Superfrucht einfach optimal zum gebratenen Lachs. Etwas knackiges

Grünzeug gehört bei mir auch immer mit in die Rolle. Wenn ich ihn bekomme, dann am liebsten frischen Babyspinat, ansonsten ist auch Feldsalat eine super Alternative. Was fehlt noch? Klar, was Knuspriges mit richtig Würze - willkommen in meinem Dinner-Wrap, Mr. Bacon.

Damit wäre die illustre Runde für den Feierabend-Snack komplett: gebratener Lachs, cremige Guacamole, frischer Spinat und knuspriger Bacon - das ‚Who is Who‘ des guten Geschmacks, eingerollt in eine Weizentortilla. Aus guten Zutaten für nur eine, oder auch mehrere Personen schnell gemacht, geschmackvoll und einfach nur mega gut!

- 1 -

Bacon in kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

- 2 -

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. In der selben Pfanne, im ausgelassenen Bacon-Fett, bei mittlerer Hitze braten.

- 3 -

Avocados schälen und entkernen, Fruchtfleisch mit Gabel zerdrücken. Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und unterheben.

- 4 -

Spinat waschen. Tortillas ca. 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen.

- 5 -

Je 2 Esslöffel Guacamole mittig, als Streifen auf die Tortillas geben. Lachs vorsichtig mit den Händen

Feierabendrolle: Lachs-Guacamole-Wraps mit Bacon

auseinanderzupfen und auf der Guacamole verteilen.
Bacon in grobe Stücke schneiden und auf den Lachs geben. Mit ein paar Spinatblättern bedecken.

- 6 -

Rechte Tortillaseite auf die Füllung klappen. Eine der langen Seiten einschlagen und zur offenen Seite hin aufrollen. Untere Wrap-Hälfte eng mit Alufolie umwickeln.