



Thunfisch - Pilz - Wrap

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Der tolle Mittagsnack, macht optisch etwas her, läßt sich nach Herzenslust variieren

Zutaten

- 4 - 5 Fertig - Tortillas aus dem Supermarkt
- 250 g frische, weiße, braune Champignons oder Shiitake Pilze
- 200 g Thunfisch in Wasser, abgetropft,
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 150 g schwarze Oliven, in kleinen Würfeln
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 - 2 EL Mayonnaise z. B. auf Jogurtbasis
- 2 EL Rapsöl
- Knoblauchsatz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Vorbereitungen

Schritt3

Die Pilze nicht waschen, sondern mit einer kleinen Bürste oder Küchenkrepp säubern, abreiben, ev. Wurzeln abschneiden.

Schritt4

In Scheiben schneiden und in heißem Rapsöl scharf anbraten, Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern, etwas abkühlen lassen.

Schritt5

Aus den Tomaten die Blüte schneiden, vierteln und das Innenleben entfernen., in kleine Würfel schneiden.

Schritt6

Mit den Olivenwürfeln, der gehackten Petersilie und der Joghurt -Majonaise verrühren.

Schritt7

Den mit einer Tischgabel zerdrückten Thunfisch und die gebratenen Pilze unterhebe, würzen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Mischung über den Tortillas verteilen, einrollen und einmal schräg halbieren.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** lecker, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-pilz-wrap/>