

Wraps mit Garnelen



Zutaten für zwei Personen:

2 Maisfladen (Wraps)
250 g etwas größere Garnelen (TK)
1 EL Mehl
1 TL Salz
1/3 TL Oregano
1/3 TL Thymian
2 EL Olivenöl
einige Blätter grüner Salat oder Eissalat
2 gehäufte TL saure Sahne

1. Tiefgekühlte Garnelen im Kühlschrank schonend auftauen.
2. Salatblätter waschen und trocken schleudern. In kleine Stücke reißen.
3. Garnelen schälen, entdarmen, waschen und sorgfältig mit Küchentüchern trocknen.
4. Garnelen in einer Mischung aus Mehl, Salz, Oregano und Thymian wälzen. In ein Sieb geben und schütteln, dadurch überschüssige Mehlmischung entfernen.
5. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Gut durchschwenken. Nicht zu

lange braten, damit die Garnelen nicht trocken werden.

6. Die Maisfladen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl ganz kurz erhitzen. Dann auf vorgewärmte Teller legen und mit je einem TL saurer Sahne bestreichen. Dann die Salatblätter und die Garnelen darauf verteilen.

Hinweise:

Sofort servieren, die Garnelen werden schnell kalt.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 265 min, kleine Gerichte, Meeresfrüchte, Krustentiere, mexikanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 13.01.2023