




# Garnelen-Wraps mit Zitronenbutter



 Zeit gesamt  
25min

 Zubereitungszeit  
25min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Bio-Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Salatgurken	1 St.
Karotten	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Party Garnelen	250 g
Wraps	4 St.
Crème fraîche	4 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne

1. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Schüssel weiche Butter mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
2. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.
3. In einer Pfanne 1 EL Zitronenbutter auf mittlerer Stufe schmelzen. Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten und mit Zitronensaft abschmecken.
4. Wraps ggf. im Ofen erwärmen und mit übriger Zitronenbutter bestreichen. Nach Belieben mit Gurke, Karotte, Paprika und Garnelen belegen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche dazugeben, aufrollen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 324 kcal

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 18 g