



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 gemahlen	
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	414 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	18 g