



Schnelle Fischstäbchen-Wraps

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Crème fraîche	150 g
Mayonnaise	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Fischstäbchen	12 St.
Butter	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	500 g
Wraps	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Crème fraîche mit 2 EL Mayonnaise, 1 EL Zitronensaft und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Pfanne erneut mit 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Gefrorene Erbsen darin ca. 4 Min. durchschwenken. Mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Erbsen mithilfe eines Kartoffelstampfers in der Pfanne grob zerdrücken.
4. Wraps mit etwas Kräuterremoulade bestreichen und mit Erbsen und Fischstäbchen belegen. Wraps mit Fischstäbchen aufrollen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben die Wraps im Ofen oder einer Pfanne kurz erwärmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	739 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	40 g