

Wraps mit Räuchermakrele und Rucola

Leckerer Fisch mit viel Aroma und spannende Alternative zu Wurst- und Käsebrot – ein (noch) echter Geheimtipp für die Gesundheit!

Wie in allen Fettfischen aus dem Meer stecken besonders in Makrele reichlich lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern

die Fließeigenschaften des Blutes, beugen Entzündungen im Körper vor, sind gut für Herz und Kreislauf, stärken das Immunsystem und fördern Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis. Auch der Jodgehalt ist beträchtlich. Jod hält die Schilddrüse gesund und kommt eigentlich in der Ernährung vieler Menschen zu

kurz. Viel Vitamin A unterstützt die Gesundheit von Augen und Schleimhäuten, reichlich B-Vitamine (B3, B12) stärken das Immunsystem. Mit einem Proteingehalt von ca. 20% unterstützen Makrelengerichte außerdem die Proteinversorgung.

ZUTATEN FÜR 3 WRAPS

1/2	Salatgurke (Bio)
1	Räuchermakrele (ca. 300g)
2 EL	Schmand
5-6 Stängel	glatte Petersilie
1/2	Bio-Zitrone (Saft)
	schwarzer Pfeffer
2	Frühlingszwiebeln
1 kleine Handvoll	Rucola
3 Stück	dünne Vollkornwraps

ZUBEREITUNG

- Die Salatgurke abspülen, mit der Schale grob in eine Schüssel reiben und etwas einsalzen.
- Makrele entgräten und Makrelenfleisch grob in Stücke zupfen.
- Die Petersilie waschen, putzen und die Blätter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mit Makrelenfleisch, Schmand, gehackter Petersilie, dem Saft der Zitrone und Pfeffer zu einer Paste vermengen.
- Den Rucola waschen und trocken schleudern/tupfen
- Die Vollkornwraps im Ofen kurz bei ca. 75-100 Grad erwärmen.
- Die Wraps mit der Makrelenpaste bestreichen, Rand frei lassen, Gurkenraspel gründlich ausdrücken und darauf verteilen, Rucola verteilen und die Wraps fest einrollen, dabei die Seiten einschlagen.
- Gleich essen oder bis zum Verzehr fest in Klarsichtfolie einwickeln und kühl stellen.

TIPPS

- Statt Makrele feingehackten Räucherlachs verwenden und mit Meerrettich-Frischkäse und Dill kombinieren.
- Schmeckt auch als Brotbelag auf kräftigem Bauern- oder Vollkornbrot.

