– SPEZIALITÄTEN AUS SANDEROOG –

DER GEHEIMNISVOLLE WRAP DES SCHWEIGENS

Für 8 Fisch-Wraps

Arbeitszeit: ca. 25 Min. **Kochzeit:** ca. 10 Min. **Gesamtzeit:** 35 Min. **Schwierigkeit:** einfach

Zutaten:

Für den Backfisch

600-700g Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau, Pangasius – am besten MSC-zertifiziert)
2 Eier
Mehl (ca. 100 g)
Paniermehl oder Panko (Für extra Crunch: Kombiniere mit zerdrückten Cornflakes)
Etwas Öl zum Braten
1 TL grobes Meersalz
ggf. Paprika und Zitronenabrieb

Schelle Alternativ: 16 TK Fischstäbchen

Vegetarische Alternative: gebratene Zucchini oder Falafel

Für die Wraps

8 große Tortilla-Wraps
1 Salatgurke
2 Handvoll Feldsalat (alternativ: Rucola oder Babyspinat)
4 EL Röstzwiebeln (optional, aber sehr empfehlenswert)

Nach Belieben könnt ihr auch noch geriebenen Apfel, Möhre, Rotkohl oder Radieschen vorbereiten.

Für die Saucen (Ihr könnt auch nur eine Sauce machen)

Crème Fraîche Sauce

150 g Crème Fraîche
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL frisch gehackter Dill oder Schnittlauch
Optional: 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

Senf-Honig Sauce:

3 EL mittelscharfer Senf
1–2 EL Honig (je nach gewünschter Süße)
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: 1 EL fein gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

Für die Saucen

Crème Fraîche Sauce:

Verrühre 150 g Crème Fraîche mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Dill oder Schnittlauch. Optional kannst du eine kleine Knoblauchzehe fein hacken und unterrühren für extra Geschmack.

Senf-Honig Sauce:

Vermische 3 EL Senf (am besten mittelscharf) mit 1–2 EL Honig, 2 EL Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls du magst, kannst du noch etwas fein gehackten Schnittlauch hinzufügen.

Salat

Wasche den Feldsalat (oder Rucola/Babypinac) gründlich und schleudert ihn trocken. Die Gurke schneidest du in feine Streifen oder kleine Würfel, je nachdem, wie du es lieber magst. Wer mag, kann auch geriebenen Apfel, Möhren, Rotkohl oder Radieschen dazugeben.

Backfisch

Schneide die Fischfilets in etwa 2 × 8 cm große Stücke, die gut in die Wraps passen. Würze sie mit Salz, Pfeffer, und falls gewünscht mit Paprika sowie etwas Zitronenabrieb. Verteile Mehl auf einem Teller, verquirl die Eier auf einem zweiten und gib Paniermehl, Pankomehl und oder zerbröselte Cornflakes auf einen dritten Teller. Wende die Fischstücke zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Panade. Brate sie anschließend in heißem Öl für etwa 3–4 Minuten pro Seite goldbraun. Lass die Fischstücke danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wraps

Erwärme die Wraps kurz in der Pfanne oder Mikrowelle, damit sie schön weich und flexibel werden.

Bestreiche jeden Wrap dünn mit einer der Saucen, verteile dann den Salat mit Gurke und optionalem Gemüse darauf und legt die knusprigen Fischstücke obenauf. Wer mag, gibt noch einen Klecks Sauce dazu.

Klappe die Seiten der Wraps leicht ein und rollt sie dann fest zusammen, damit alles gut hält.