



# Thunfisch - Pilz - Wrap

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Der tolle Mittagsnack, macht optisch etwas her, läßt sich nach Herzenslust variieren

## Zutaten

- 4 - 5 Fertig - Tortillas aus dem Supermarkt
- 250 g frische, weiße, braune Champignons oder Shiitake Pilze
- 200 g Thunfisch in Wasser, abgetropft,
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 150 g schwarze Oliven, in kleinen Würfeln
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 - 2 EL Mayonnaise z. B. auf Jogurtbasis
- 2 EL Rapsöl
- Knoblauchsatz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

### Schritt2

Die Vorbereitungen

### Schritt3

Die Pilze nicht waschen, sondern mit einer kleinen Bürste oder Küchenkrepp säubern, abreiben, ev. Wurzeln abschneiden.

### Schritt4

In Scheiben schneiden und in heißem Rapsöl scharf anbraten, Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern, etwas abkühlen lassen.

### **Schritt5**

Aus den Tomaten die Blüte schneiden, vierteln und das Innenleben entfernen., in kleine Würfel schneiden.

### **Schritt6**

Mit den Olivenwürfeln, der gehackten Petersilie und der Joghurt -Majonaise verrühren.

### **Schritt7**

Den mit einer Tischgabel zerdrückten Thunfisch und die gebratenen Pilze unterhebe, würzen.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Die Mischung über den Tortillas verteilen, einrollen und einmal schräg halbieren.

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** lecker, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-pilz-wrap/>