

Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern

Frische, knusprige Salatblätter gefüllt mit cremigem Frischkäse, würzigem Räucherlachs und zartem Spinat — ein schnelles, gesundes Lunchgericht ohne Kohlenhydrate.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Zum Verrühren des Frischkäses
Küchenpapier	Salatblätter trocken tupfen
Messer / Teelöffel	Zum Bestreichen und Schneiden

Zutaten

Zutat	Menge
Räucherlachs	100 g
frischer Spinat	1 Handvoll
große Salatblätter (z. B. Romanasalat)	2 Stück
Frischkäse	2 EL
Zitronensaft	1 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frischer Dill	optional

Schritt-für-Schritt

1. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill verrühren.
2. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
3. Blätter mit Frischkäse bestreichen, mit Spinat und Lachs belegen.
4. Vorsichtig einrollen und als Wraps halbieren.
5. Ideal zum Mitnehmen oder als schnelles Lunchgericht.

Tipps & Variationen

- Salatblätter sollten fest sein, damit sie beim Rollen nicht reißen.
- Mit Avocadoscheiben oder Gurkenstreifen füllen für mehr Frische.
- Für mehr Würze: etwas Meerrettich oder Kapern hinzufügen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 42).