

Schnelle Räucherlachs- Wraps in Nori-Blättern

Schnelle, kohlenhydratarme Sushi-Alternative: Nori-Blätter gefüllt mit cremigem Frischkäse, würzigem Räucherlachs und milder Avocado — perfekt als Snack oder leichtes Lunchgericht.

Zeitaufwand

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

Bilder

Bild folgt.

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Zum Verrühren des Frischkäses
Messer	Zum Schneiden der Avocado
Schneidebrett	Trockene Unterlage für Nori-Blätter

Zutaten

Zutat	Menge
Nori-Blätter	2 Stück
Räucherlachs	100 g
Avocado	1/2 Stück
Frischkäse	50 g
Zitronensaft	1 TL
Frischer Dill	nach Geschmack
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill cremig verrühren.
2. Nori-Blätter auf eine trockene Unterlage legen, mit Frischkäse bestreichen.
3. Räucherlachs und dünne Avocadoscheiben darauf verteilen.
4. Straff aufrollen und ggf. halbieren.
5. Sofort servieren oder als Snack für unterwegs kühl lagern.

Tipps

- Nori-Blätter möglichst frisch verwenden — ältere Blätter werden gummiartig.
- Die Avocado dünn schneiden, damit das Aufrollen leichter gelingt.
- Mit einem scharfen, leicht angefeuchteten Messer schneiden, damit der Nori nicht bröselt.

Quelle