

1A+1B

Vegetarisch

## Lachswrap mit Balsamico-Champignons und Tomaten



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Champignons in Scheiben, die Kirschtomaten in Viertel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Champignons und den Balsamicoessig hinzufügen und braten bis sie gar sind. In den letzten 2 Minuten die Kirschtomaten hinzufügen. Den Rucola auf dem Wrap verteilen und mit Champignons, Kirschtomaten und Ziegenkäse abschließen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 150 g Champignons
- ☐ 75 g Kirschtomaten
- ☐ 15 g Rucola
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 314 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| Fett          | 16 g     |
| Ballaststoffe | 7 g      |
| Eiweiß        | 26 g     |