



Garnelen-Wraps mit Zitronenbutter



Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Butter | 5 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Salatgurken | 1 St. |
| Karotten | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Party Garnelen | 250 g |
| Wraps | 4 St. |
| Crème fraîche | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne

1. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Schüssel weiche Butter mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
2. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.
3. In einer Pfanne 1 EL Zitronenbutter auf mittlerer Stufe schmelzen. Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten und mit Zitronensaft abschmecken.
4. Wraps ggf. im Ofen erwärmen und mit übriger Zitronenbutter bestreichen. Nach Belieben mit Gurke, Karotte, Paprika und Garnelen belegen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche dazugeben, aufrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 414 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 18 g |