



THOMY



WRAP IT UP YOURSELF, FISH!

ZUTATEN

500 g	frisches Seelachsfilet
4 Stk.	Weizentortillas
120 g	Cornflakes
1 Stk	kleine Salatgurke
2 Stk.	Tomaten
2 Stk	Eier
250 g	fertiges Popcorn
2 El.	brauner Zucker
1 Kl	Kurkuma
2 El.	Sweet-Chili-Sauce
50 g	Mehl
30 g	Sesam (schwarz/weiss gemischt)
1 Flasche	Olivenöl

ANWEISUNG

- Schritt 1** Seelachs in vier gleich grosse Stücke schneiden. Cornflakes und Sesam mit beiden Händen in einer Schüssel zerbröseln und vermengen. Eier aufschlagen und verquirlen. Mehl und Sesam-Cornflakes jeweils auf einen flachen Teller schütten. Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst in Mehl wälzen, durch die Eier ziehen und in den Sesam-Cornflakes wenden. Seelachsfilets knusprig-goldbraun von beiden Seiten anbraten.
- Schritt 2** Braunen Zucker in einer Pfanne erhitzen. Popcorn und Kurkuma hinzugeben und kurz karamellisieren. Kurkuma-Popcorn auf einem Backblech abkühlen lassen.
- Schritt 3** Tomaten und Gurken waschen. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen und mit Sweet-Chili-Sauce marinieren.
- Schritt 4** Weizentortillas in einer Pfanne leicht anwärmen. Gurken, Tomaten, THOMY Tartare-Dip und Seelachsfilets auf den Tortillas verteilen und zu Wraps wickeln. Dazu das Popcorn servieren. Du hast deine Liebsten mit den Seelachs-Wraps und den Finger gewickelt? Dann poste ein Foto davon auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

15 g

THOMY Tartare-Dip