

The THOMY logo is displayed in white capital letters inside a blue rounded rectangular border. It is positioned at the top center of the image, which shows a wrap on a black cutting board with various ingredients like tomatoes, cucumbers, and fish, along with a bowl of popcorn and a small bowl of sauce.

WRAP IT UP YOURSELF, FISH!

ZUTATEN

g de sandre de 130 grammes

Stk. Weizentortillas

g de cornflakes

Stk Gurkenwürfel

Stk. Tomaten

Stk œufs

g Maiskolben (vorgegart)

El. brauner Zucker

Kl Kurkuma

El. Sweet-Chili-Sauce

g Mehl

g Schwarzer Sesam

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. Seelachfilets 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.

g Sauce Tartare THOMY