

## Nizza-Salat im Quinoa Wrap

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad:

### Zutaten

4 Portionen

---

1 Dose	Thunfisch	1 Schale	Kirschtomaten
1 Handvoll	Wildkräutersalat	100 g	dicke Bohnen
1	rote Zwiebel	4	Eier (hart gekocht)
2 EL	Oliven (schwarze)	8	Sardellenfilets
1	Limette	1 EL	Honig
	Olivenöl	150 g	Quinoa
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)	6	Eier
225 ml	Milch	150 g	Mehl
	Salz		Rapsöl

### Zubereitung

---

Quinoa in 200 ml Wasser aufkochen und den Kreuzkümmel dazu geben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und dann noch so lange quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist.

Eigelb mit Milch, Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig rühren.

Eiweiß zu einem Schnee schlagen und mit dem Quinoa zusammen unter den restlichen Teig mischen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Wraps backen.

Aus Öl, Limettensaft und Honig ein Dressing herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Salat mit den Bohnen, geschnittenen Zwiebeln und Kirschtomaten mit dem Dressing marinieren und auf den Wraps verteilen.

Die klein geschnittenen Eier, Thunfisch, Oliven und Sardellenfilets darauf legen.

Die Wraps aufwickeln und servieren.