Hähnchenwraps



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	250 g
Romana Salat	1 St.
Avocado	1 St.
Öl	1 EL
Wraps, Vollkorn	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Knoblauch und Petersilie mischen und mit etwas vom Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Romana Salat vierteln, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kerne entferne und mithilfe eines Löffels vorsichtig das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen leicht schräg in dünne Streifen schneiden, salzen und im heißen Fett rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren und 1–2 Spritzer Zitronensaft zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Min. fertig garen.

4. Wraps mit etwas vom Bratensaft bestreichen und den Joghurtdip darauf verteilen. Mit Tomaten, Avocado, Salat und Hähnchen belegen, fest zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	542 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g