



Hähnchenwraps

 Dauer
25 min.

 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
Mini Romana	1 g
Avocado	1 St.
Wraps, vollkorn	4 St.
Öl	4 EL
Butter	1 EL

Zubereitung

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.

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

In einer Pfanne 2 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, 1 EL Butter und 1–2 Spritzer Zitronensaft zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Min. fertig garen.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	517 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	30 g	Fette	33 g