



Hähnchenwraps mit Currydip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Mini Romana	1 St.
Avocado	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL
Öl	3 EL
Butter	1 EL
Currypulver	1 TL
Frischkäse, natur	200 g
Wraps	4 St.

Zubereitung

1. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren, 1 EL Butter und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Min. fertig garen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, Bratensatz dabei in der Pfanne lassen.
4. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Knoblauch mit Curry ca. 1 Min. anbraten. In einer Schüssel mit Frischkäse vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pfanne auswischen, mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Wraps von beiden Seiten ca. 1 Min. erwärmen. Jeweils mit etwas Currydip bestreichen und nach Belieben mit Tomaten, Salat, Avocado und Hähnchen belegen. Wraps fest zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	704 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	38 g