



# Salatwrap mit Hähnchen

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Erdnusskerne, geröstet und gesalzen | 50 g   |
| Ingwer, frisch                      | 15 g   |
| Koriander, frisch                   | 20 g   |
| Minze, frisch                       | 20 g   |
| Zitronen                            | 1 St.  |
| Öl                                  | 4 EL   |
| Honig                               | 2 TL   |
| Sojasauce                           | 2 EL   |
| Salz                                |        |
| Pfeffer, schwarz                    |        |
| Hähnchenbrustfilets                 | 600 g  |
| Frühlingszwiebeln                   | 1 Bund |
| Salatgurken                         | 1 g    |
| Karotten                            | 2 St.  |
| Avocado                             | 1 St.  |
| Mini Romana                         | 2 St.  |

## Zubereitung

Erdnüsse grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Kräuter, Knoblauch, Erdnüsse, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Honig und Sojasauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Hähnchen in die Marinade geben und durchziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Gurke, Karotten und Avocado schälen und in feine Streifen schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und rundherum ca. 7 Min. braten. Mit der Marinade ablöschen und bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 7 Min. einköcheln. Hähnchen in dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln, Gemüse und Hähnchen auf Salatblättern verteilen, mit übriger Sauce beträufeln und längs aufrollen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 553 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 18 g     | Ballaststoff | 6 g  |
| Eiweiß         | 38 g     | Fette        | 37 g |