# Wraps mit Curryhähnchen

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Currypulver | 4 g |
| Öl | 5 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Mini Romana | 2 St. |
| Mais aus der Dose | 425 ml |
| Champignons, weiß | 500 g |
| Wraps | 8 St. |
| Senf | 1 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Hähnchenfleisch, Currypulver, 1 EL Öl und Salz und Pfeffer vermengen und anschließend zum Marinieren beiseitestellen.

2. Romanasalate entstrunken, quer in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Mais in ein Sieb abgießen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und sechsteln. Ofen auf 50 °C (Umluft) vorheizen (du kannst die Wraps statt im Ofen auch je ca. 10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen).

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstücke darin rundherum ca. 2–3 Min scharf anbraten. Fleisch anschließend auf einem Teller beiseitestellen und in der ungesäuberten Pfanne 2 EL Öl erneut auf hoher Stufe erhitzen. Champignons zugeben und ca. 5 Min. goldbraun braten. Hähnchen wieder zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Derweil Wraps im Ofen ca. 3 Min. erwärmen.

4. Für die Füllung in einer großen Schüssel Hähnchen-Pilz-Mischung mit Romanasalat, Mais und Senf vermengen. Wraps aus dem Ofen nehmen und die Füllung mittig darauf verteilen. Wraps seitlich einklappen und von unten nach oben fest zusammenrollen.

5. Die übrige Füllung kannst du als Salat anrichten. Wraps mit Curryhähnchen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 639 kcal |
| Kohlenhydrate | 49 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 29 g |