



Fruchtiger Hähnchenwrap mit Gurkensalat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	250 g
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Pfirsiche	2 St.
Strauchtomaten	2 St.
Pak Choi	1 St.
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
saure Sahne	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	1 EL
Wraps	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Frischhaltefolie

1. Hähnchenbrustfilets zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Gurke waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen von den Stielen zupfen und getrennt fein hacken. Pfirsiche halbieren, entsteinen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Pak Choi waschen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
2. Gurkenscheiben in der Schüssel mit Dill, Olivenöl und Balsamico mischen. Saure Sahne im Becher mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
3. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen, Hähnchenwürfel darin ca. 4 Min. rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi, Pfirsiche und Tomaten unterheben und weitere ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wraps auf Frischhaltefolie legen und dünn mit saurer Sahne bestreichen. Hähnchen-Gemüse-Obst-Füllung mittig auf die Wraps geben, diese beidseitig ca. 3 cm einschlagen und die Wraps von unten nach oben mit Hilfe der Folie fest zusammenrollen.
5. Gurkensalat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in Schüsseln anrichten. Hähnchenwrap mit Gurken auf Teller legen und beides zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g