Hähnchen und Curry-Möhren im Fladenbrot





Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	500 g
ÖI	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Geflügelbrühe	150 ml
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Mini Romana	1 St.
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, mittlere Pfanne mit Deckel

- 1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten waschen, schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und ca. 1–2 Min. braten. Dann mit ca. 75 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weitere ca. 5–7 Min. garen.
- 2. Inzwischen Hähnchen waschen und trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen, dabei einmal wenden.
- 3. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit Joghurt zu den Karotten geben und abschmecken. Salatblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Fladenbrot im Ofen ca. 5 Min. aufbacken. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden.
- 4. Fladenbrot vierteln und jeweils eine Tasche hineinschneiden. Nach Belieben mit Salat, Hähnchen und Curry-Karotten füllen und fest in Butterbrotpapier wickeln.

Guten Appetit!

Tipp: Das Fladenbrot mit Hähnchen eignet sich auch super zum Mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g