



Salatwrap mit Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👩‍🍳 35min

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



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Frühlingszwiebeln, Gemüse und Hähnchen auf Salatblättern verteilen, mit übriger Sauce beträufeln und längs aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	36 g