

REZEPT

Wrap mit Hähnchen



Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Portion: **1**

Nährwerte

- Fett: **21g**
- Kohlenhydrate: **73g**
- Protein: **46g**
- Kalorien: **706 kcal**

Zutaten

- Hähnchenbrustfilet: 130g
- Vollkorn Tortilla Wraps: 124g
- Tomaten: 60g
- Gurke: 60g
- Kopfsalat: 30g
- Zwiebeln: 30g
- Olivenöl zum Braten: 10g
- Zaziki: 70g
- Tomatenketchup: 20g

Zubereitung

1. Das Hähnchen in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten scharf anbraten.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren. Bei niedriger Temperatur das Fleisch von jeder Seite weitere 5–7 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse nach Wahl klein schneiden.
4. Die Wraps im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 2–3 Minuten erwärmen.
5. Die warmen Wraps mit Zaziki und etwas Ketchup bestreichen.
6. Hähnchen in Streifen schneiden und zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in der Mitte der Wraps verteilen.
7. Die Wraps fest zusammenrollen und servieren.