



<650kcal V: Würzige Bio-Hähnchen-Wraps

mit Tomaten und knackigem Apfel-Slaw



20-30min



2 Personen

Es ist mal wieder Wrap-Zeit! Heute gibt es eine Variante mit fein gewürztem Apfel-Gemüse-Joghurt-lecker-Slaw, elegant gebräunten Bio-Hähnchenwürfeln und fruchtigen Tomatenspalten. Das geht schnell, es werden alle satt und glücklich, und der Abwasch ist mehr als überschaubar. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn die Wraps besonders gut halten oder an beiden Enden geschlossen sein sollen, zuerst die kurzen Enden umschlagen, dann eine lange Seite über die Füllung legen und fest einrollen, ggf. fixieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 589kcal, Fett 13.2g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 43.5g



1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Apfel** halbieren, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Den **Weißkohl** mit den **Karotten**, dem **Apfel** und der **Lauchzwiebel** vermengen. Den **Joghurt**, 1½EL Essig, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles mit den Händen gründlich verkneten.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Tortillas** zum Warmhalten in der Pfanne stapeln, ggf. abdecken. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden.



5. Tomaten zugeben

Die **Tomaten** zu dem **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten.



6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** mit dem **Fleisch**, den **Tomaten** und dem **Slaw** belegen, einschlagen und aufrollen. Mit evtl. **übrigem Slaw** servieren.