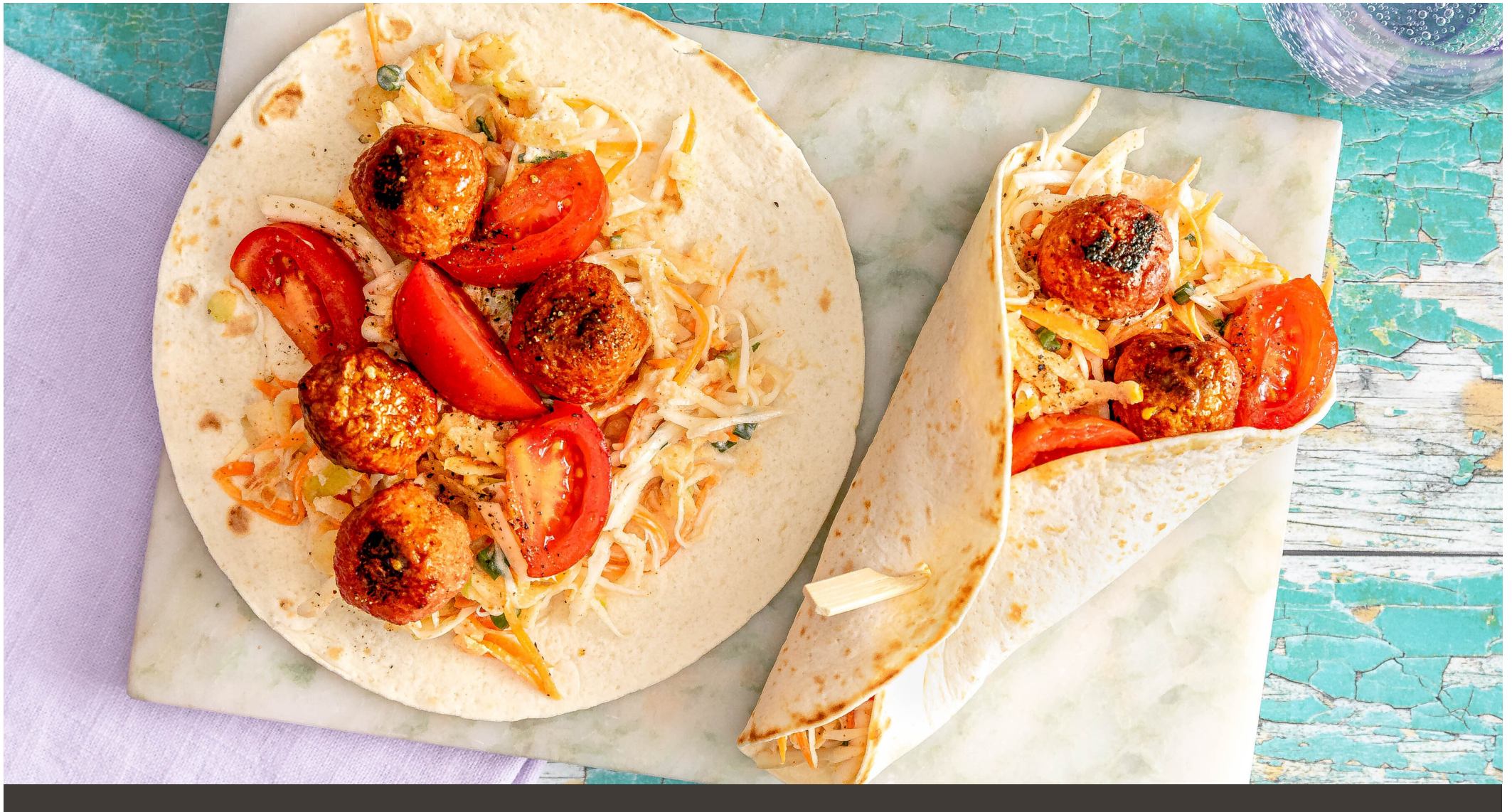




<650kcal V: Würzige Bio-Hähnchen-Wraps

mit Tomaten und knackigem Apfel-Slaw



20-30min



3-4 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?

- 1 Karotte
- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Packungen Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 13.0g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 43.1g



1. Slaw zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** fein hacken. Den **Weißkohl** mit den **Karotten**, den **Äpfeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Joghurt**, 3EL Essig, die **Gewürzmischung** und ½TL Salz zugeben und alles mit den Händen gründlich verkneten.



4. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen 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. 1 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL 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.