



## V2: Feine Salatwraps mit Bio-Hähnchen

mit Apfel und Estragon



20-30min



3-4 Personen

Aromatischer Estragon und fruchtiger Apfel sind in diesen schnell zubereiteten Wraps mit saftigen Bio-Hähnchenstücken, frischer Gurke und knackigem Stangensellerie die leckeren Geschmacksgeber. So geht das mit der leichten Wohlfühlküche!

## Was du von uns bekommst

- 10g Estragon
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 2 Packungen Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 39.4g



### 1. Fleisch braten

Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit  $\frac{1}{3}$  des **Estragons**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 2EL Olivenöl vermengen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



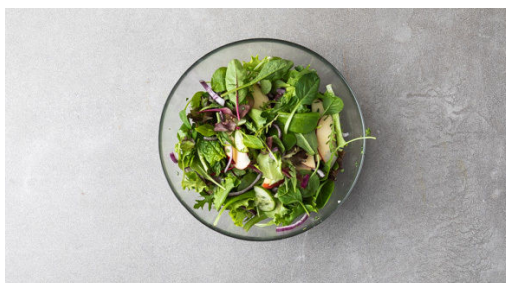
### 2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Alles gut mit dem **restlichen Estragon** vermengen.



### 3. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 3EL Olivenöl, 2EL Essig und 2TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit 3EL Wasser in die Pfanne geben und mit dem **Bratensaft** verrühren. Die Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das **Dressing** um die Hälfte einkochen lassen.



### 4. Salat untermischen

Den **gemischten Salat** mit dem vorbereiteten **Gemüse** vermengen.



### 5. Salat fertigstellen

Das **Fleisch** mit dem **Dressing** unter den **Salat** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen und **8 Tortillas** nacheinander auf jeder Seite ca. 15Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Alternativ jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.