



Feine Hähnchen-Salat-Wraps

mit Apfel und Estragon



20-30min



3-4 Personen

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

- 10g Estragon
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 2 Packungen Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Zitruspresse

Kochtipp

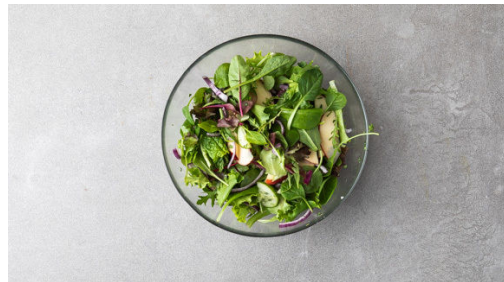
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

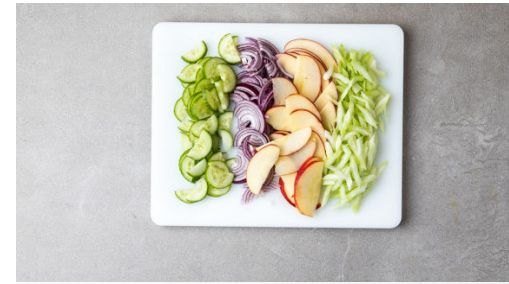
Energie 672kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 34.4g



Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit $\frac{1}{2}$ **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.



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



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.



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



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.



Die Pfanne auswaschen 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.