



Feine Salatwraps mit Bio-Hähnchen

mit Apfel und Estragon



20-30min



2 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!

- 10g Estragon
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g gemischter Salat
- 1 Pck. Tortillas ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

Kochtipp

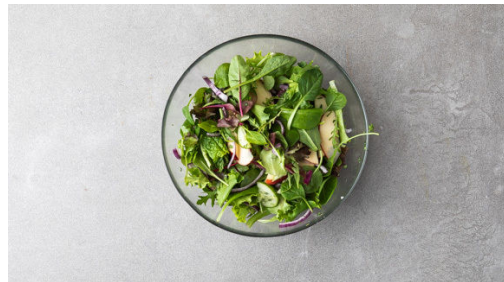
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

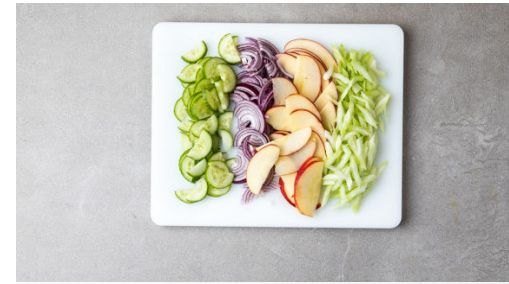
Energie 680kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 39.9g



Die **½ der Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **⅓ des geschnittenen Estragons**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl vermengen. In einer mittelgroßen 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. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Alles gut mit dem **restlichen geschnittenen Estragon** vermengen.



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



Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2EL Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit 2EL 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 **4 Tortillas** nacheinander auf jeder Seite ca. 15Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Alternativ die **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.