



Leichte Hähnchen-Salat-Wraps

mit Apfel und Estragon



20-30min



3 Portionen

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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 10g Estragon
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 1 Pck. Tortillas ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

Kochtipp

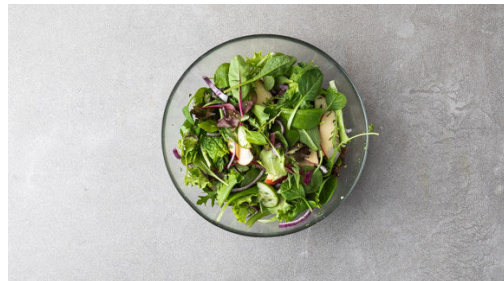
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

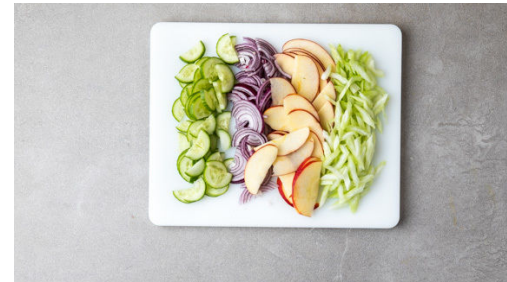
Energie 574kcal, Fett 20.5g,
Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 39.0g



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 die **Tortillas** nacheinander auf jeder Seite ca. 15Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Alternativ **3 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.