



Leichte Hähnchen-Salat-Wraps

mit Apfel und Estragon



20-30min



6 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
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g gemischter Salat
- 2 Pck. Tortillas ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Zitruspresse

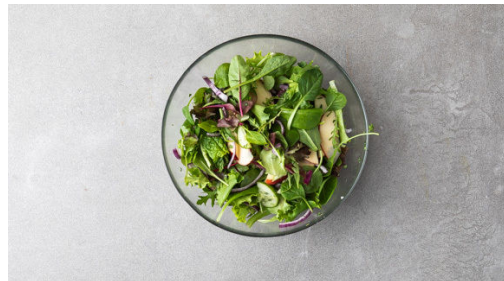
Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Sellerie (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

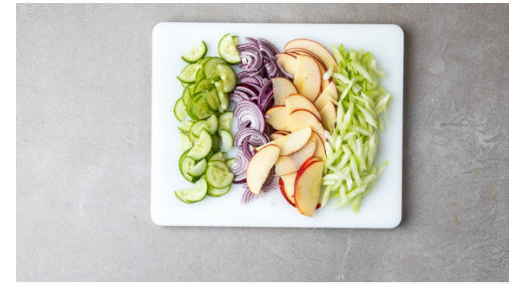
Energie 553kcal, Fett 19.0g,
Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 38.8g



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.
3EL Zitronensaft mit 4EL Olivenöl, 3EL Essig
 und 2TL Zucker verrühren. Das **Dressing** mit
 4EL 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 **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.