



Feine Salatwraps mit Bio-Hähnchen

mit Apfel und Estragon



20-30min



4 Portionen

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 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 2 Pck. Tortillas ²

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

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

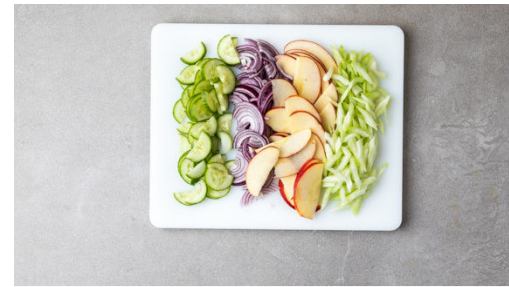
Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 34.4g



1. Fleisch braten

Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **½ 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.



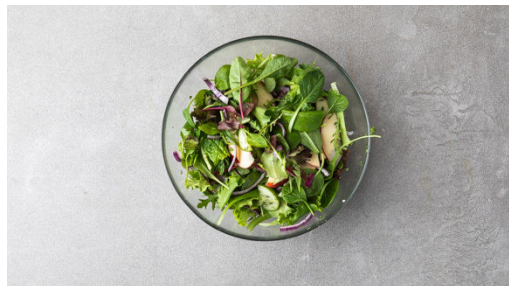
2. Gemüse schneiden

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.



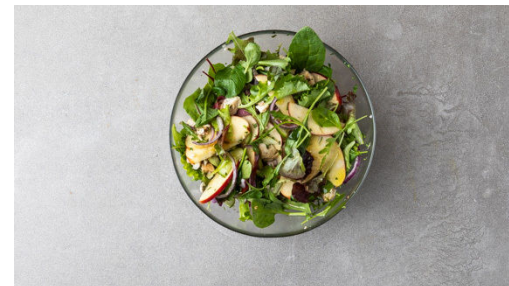
3. Dressing zubereiten

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.