



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.

Was du von uns bekommst

- 10g Estragon
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g gemischter Salat
- 2 Pck. Tortillas²

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 33.7g



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 **Gurken** 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. **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.



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 **12 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.