



Feine Salatwraps mit Bio-Hähnchen

mit Apfel und Estragon

 20-30min  2 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
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g gemischter Salat
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Estragon verwenden. // Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch braten

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



2. Gemüse schneiden

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.



3. Dressing zubereiten

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.



4. Salat untermischen

Den **gemischten Salat** mit dem vorbereiteten **Gemüse** vermengen.



5. Salat fertigstellen

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



6. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen 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. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.