



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.

Was du von uns bekommst

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

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.

Allergene

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

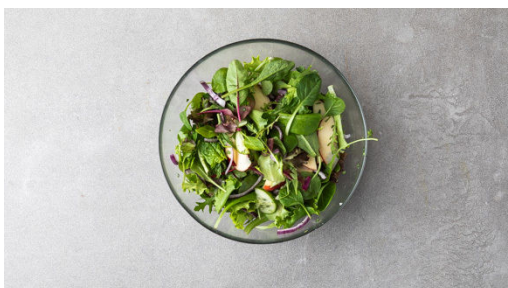
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 26.7g,
Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 33.8g



1. Fleisch braten

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.



4. Salat untermischen

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



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.



5. Salat fertigstellen

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



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.



6. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen und **6 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.