



## Feine Hähnchen-Salat-Wraps

mit Apfel und Estragon



20-30min



3-4 Personen

Aromatischer Estragon und fruchtiger Apfel sind in diesen schnell zubereiteten Wraps mit saftigen Hähnchenstücken, frischer Gurke und knackigem Stangensellerie die leckeren Geschmacksgeber. So geht fröhlicher leichte Wohlfühlküche!

## Was du von uns bekommst

- 10g Estragon
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 3 Stangensellerie \*
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 1 Packung Tortillas \*

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 37.0g



### 1. Fleisch braten

Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1/3 des Estragons**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Olivenöl vermengen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



### 4. Salat untermischen

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



### 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** mischen.



### 5. Salat fertigstellen

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



### 3. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 3EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL 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.



### 6. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen und die **Tortillas** nacheinander auf jeder Seite ca. 15Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.