



Feine Hähnchen-Salat-Wraps

mit Apfel und Estragon



20-30min



2 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
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g gemischter Salat
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 37.8g



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 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 Estragon** mischen.



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 1-2TL 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 nacheinander insgesamt **4 Tortillas** auf jeder Seite ca. 15Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.