WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wraps

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
2 EL Olivenöl
4 Wraps
1 Romanasalat
150 g Emmentaler
100 ml Currysauce
Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 533 kcal, 23 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

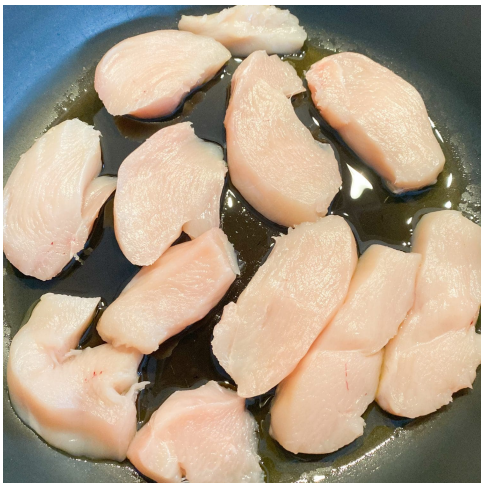
WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wraps

Zubereitung:

1. Als erstes die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und in Öl von jeder Seite 3 bis 5 Minuten scharf anbraten…



2. …bis sie schön goldgelb sind.



3. Dann die Wraps jeweils an einer Seite bis zur Mitte einschneiden.

Hähnchen-Wraps



4. Den Wrap gedanklich in Viertel einteilen und zwei gegenüberliegende Viertel mit den Hähnchenfilets belegen. Die anderen beiden mit Salat und Käse.



5. Als nächstes die Currysauce über die Hähnchenfilets geben…



Hähnchen-Wraps

6. …und die Viertel (beginnend mit dem links neben dem Einschnitt)…



7. …im Uhrzeigersinn übereinander klappen.



8. Den fertigen Wrap etwas andrücken und für 2 bis 3 Minuten von jeder Seite in der Pfanne braten.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wraps

9. Hähnchen-Wraps mit Kresse bestreuen und genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**