

Curry-Hähnchen-Wrap mit Rucola und Tomaten

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
3 EL Öl
2 TL Curry
Salz und Pfeffer
4 Wraps
4 EL Honig-Senf-Sauce
50 g Tomaten
100 g Rucola



Nährwerte:

Pro Portion ca. 482 kcal, 18 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Curry-Hähnchen-Wrap mit Rucola und Tomaten

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl, Curry und etwas Salz und Pfeffer mischen und die Hähnchenfilets rundherum damit bestreichen.



2. Marinierte Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite...



3. ...circa 5 bis 7 Minuten goldbraun anbraten.



Curry-Hähnchen-Wrap mit Rucola und Tomaten

4. Wraps nach Packungsangabe erwärmen. Mit je 1 EL Honig-Senf-Sauce bestreichen...



5. ...mit Rucola und Tomaten belegen...



6. ...mit Curry-Hähnchenfilet toppen, zusammenklappen...



7. ...und genießen!

Curry-Hähnchen-Wrap mit Rucola und Tomaten



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-gefluegel.de**