



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 die sommerlich leichte Wohlfühlküche!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Estragon
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Ubrige 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

Kalorien 689.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 39.6g, Kohlenhydrate 60.9g



1. Fleisch braten

Die **Estragonblätter** abzupfen und fein hacken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit **1/3 des Estragons**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl mischen. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



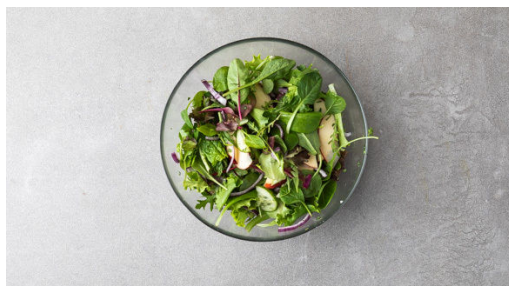
2. Gemüse schneiden

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.



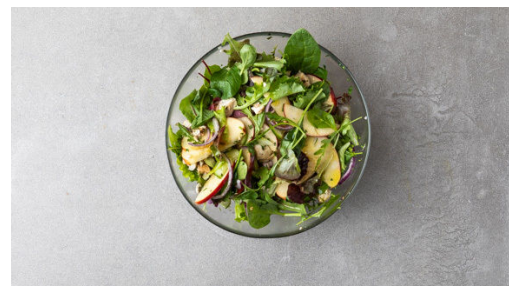
3. Dressing zubereiten

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.



4. Salat untermischen

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



5. Salat fertigstellen

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



6. Tortillas erwärmen

Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen und nacheinander insgesamt **4 Tortillas** auf jeder Seite ca. 30Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.