



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 die sommerlich leichte Wohlfühlküche!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Estragon
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 2 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.

Allergene

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

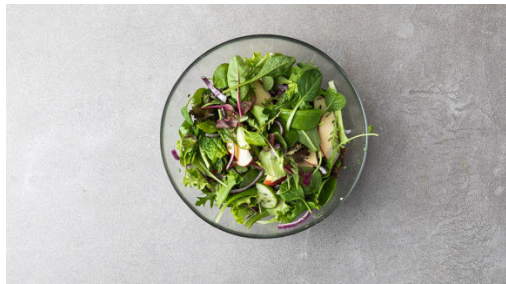
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 607.0kcal, Fett 22.2g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 59.0g



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 1-2EL Olivenöl mischen. 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. 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. **1-2EL Zitronensaft** mit 2EL 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 mit etwas Küchenkrepp auswischen und die **Tortillas** nacheinander auf jeder Seite ca. 30Sek. bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Hähnchen-Gemüse-Salat** füllen und servieren.