



Poulet-Wrap

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Pouletbrüstchen à ca. 160 g

Salz, Pfeffer

4 EL HOLL-Rapsöl

4 EL Tahini (Sesampaste)

180 g Joghurt nature

2 Avocados

4 grosse Weizentortillas

200 g gemischtes geraffelltes Gemüse

4 Zweige Pfefferminze

1. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten durchbraten.

2. Inzwischen Tahini mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocados und Poulet in Scheiben schneiden. Tortillas nach Belieben mit Tahini-Joghurt bestreichen. Geraffelltes Gemüse, Avocados und Poulet darauf verteilen, unten einen Rand von 5 cm frei lassen. Minzeblätter über die Füllung zupfen. Unteres Drittel über die Füllung klappen, Tortillas satt einrollen.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 36 g Fett,

31 g Kohlenhydrate 2300 kJ/550 kcal