



1A+1B

## Hähnchenwrap mit frischem Rotkohl



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke mit etwas Pfeffer, Salz und Paprikapulver 5-10 Minuten goldbraun und gar braten. Etwas abkühlen lassen. Den mageren Quark mit Limettensaft, Knoblauch und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Den Wrap mit der Joghurt-Knoblauch-Soße bestreichen und mit Hähnchen, Avocado und Rotkohl belegen und mit etwas Petersilie abschließen. Mit den Gurkenscheiben servieren.

## Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 25 g frischer Rotkohl
- ☐ ½ Gurke, in Scheiben
- ☐ ¼ Avocado, in Stücken
- ☐ 1 großer EL magerer Quark
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ Glatte Petersilie, grob gehackt
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 390 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 24 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |