1A+1B Fleisch

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**