1A+1B Fleisch

Salatblatt-Wraps mit Hähnchen und frischer Labneh

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in eine Schüssel geben. Die Sojasoße hinzugießen und Ingwer, Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen. Gut durchrühren. Mindestens 15 Minuten marinieren damit die Aromen gut einziehen können. In der Zwischenzeit die Labneh herstellen, indem griechischer Joghurt mit frischen Kräutern, Walnüssen, Olivenöl und dem Meersalz vermengt wird. Evtl. einige Zutaten für die Garnitur beiseite halten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke in ca. 6-7 Minuten goldbraun und gar braten. Etwas abkühlen lassen. Die Salatblätter mit Tomatenstücken, Gurke und Hähnchenfilet füllen. Mit der Labneh servieren.
2. Noch in Phase 1 oder 2A? Dann die Walnüsse weglassen.

Zutaten

- [ ] 500 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 1 Gurke in kleinen Stücken
- [ ] 4 Tomaten in kleinen Stücken
- [ ] 8 Eisbergsalatblätter
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 4 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 cm frischer Ingwer, geschält und gerieben
- [ ] 2 EL frischer Zitronensaft