2A

Wrap mit gebratenem Hähnchen, Paprika und Aubergine

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch ca. 1-2 Minuten andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und rundherum gar und braun braten. Paprika und Aubergine hinzufügen und noch einmal 3-4 Minuten braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Wrap mit dem Hähnchen und dem Gemüse füllen und mit der roten Zwiebel abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 100 g Aubergine in Stücken
- [ ] 100 g Paprika in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**358 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**26 g**