1A+1B Fleisch

Wrap mit würzigem Hähnchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Quark mit Zitronensaft, Knoblauch und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Abdecken und kurz im Kühlschrank beiseite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die rote Chili und die Hähnchenstücke mit etwas Pfeffer und Salz hinzufügen. Ca. 7 Minuten braten bis das Hähnchen goldbraun und gar ist. Etwas abkühlen lassen. Spinat, Tomate, Zwiebel und Hähnchen auf den Wrap legen. Die selbst gemachte Knoblauchsoße darüber verteilen und den Wrap falten.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet, in Stücken gewürzt mit Gyros-Gewürzen
- [ ] 50 g Spinat, in Streifen
- [ ] 1 Tomate, in Stücken
- [ ] ½ Zwiebel, in Stücken
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- [ ] Einige Tropfen Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**263 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**28 g**