1A+1B

Wrap-Schiffchen mit würzigem Putensalat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Wrap in vier Viertel schneiden, in die Backform geben und gut andrücken sodass ein Schiffchen entsteht. Dann ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis sie goldbraun und leicht knusprig geworden sind. Die Putenstücke mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, rote Chili und Ingwer kurz andünsten, die Putenstücke hinzufügen und in ca. 5-10 Minuten goldbraun und gar braten. Dann Sojasoße, Süßstoff und Sojasprossen hinzufügen. Mit Cayennepfeffer bestreuen und 1-2 Minuten mitbraten. Die Schiffchen mit dem Putensalat füllen, mit je einem TL saurer Sahne abschließen und mit Koriander garnieren.
2. Achtung! Dieses Rezept haben wir speziell für Weihnachten zusammengestellt und ist daher ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 200 g Putenfilet in Stücken
- [ ] 125 g Sojasprossen
- [ ] 4 TL saure Sahne
- [ ] 2 TL Süßstoff
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 cm frischer Ingwer, fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Cayennepfeffer
- [ ] Spanische Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] Frischer Koriander, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Muffinform