

Hühnchen Wrap

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

2 Portionen

200 g	Hühnchenbrust	1	Gurke
1	Möhre	1	Zwiebel
2	Tortillas	1/2 Salatmix	(Römersalat, Baby Spinat, Rucola, Feldsalat)
0,5 Teriyaki	Sauce (oder 1 TL Sojasauce, 1 TL Mirin, 1 TL Sake, 1/2 TL Zucker)	2 EL	Mayonnaise
2 EL	Olivenöl	2 TI	brauner Zucker
	Salz, Pfeffer		schwarzer & weißer Sesam
	Ketchup	1/2 Limette	

Zubereitung

-
1. Gurke, Möhre und Zwiebel in Streifen schneiden.
 2. Hühnchenfleisch in Scheiben schneiden, in heißem Öl braten, mit Teriyaki Sauce vermischen und beiseite legen.
 3. In einer Schüssel Zitronensaft mit Salz, braunem Zucker und Olivenöl mischen und über den Salatmix gießen.
 4. Tortilla auf beiden Seiten ca. 2 Minuten lang braten, dann heraus nehmen.
 5. Nun Tortilla mit 1 TI Mayonnaise und 1 TI Ketchup bestreichen, dann mit Salat, Gemüsestreifen und Fleisch füllen und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.