



Poulet-Cranberry-Wrap

Rezept für 2 Personen

Ein einfaches, aber köstliches Gericht, das Sie vom ersten Bissen an begeistern wird!

Zutaten

1 grosses Pouletbrüstli (ca. 250 g)
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Cranberrys, gehackt
2 Esslöffel Maiskörner
200g geraffelte Sellerie/Rüebli Mischung
2 EL Gala Frischkäse
2 EL Joghurt nature
Frische Kräuter nach Belieben
Salz, Pfeffer
2 grosse Vollkorn-Fajitas
2-4 Kopfsalatblätter

Zubereitung

Das Pouletbrüstli im Olivenöl jeweils 3 bis 4 Minuten von jeder Seite anbraten. In Würfel schneiden und abkühlen lassen. Anschliessend Pouletfleisch, Cranberrys, Maiskörner und geraffelte Sellerie/Rüebli Mischung mit Gala Frischkäse und Jogurt vermischen. Mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Die Fajitas kalt auf einen Teller geben und mit je einem Salatblatt belegen. Die Hähnchenmischung darauf verteilen und aufrollen.

Dazu: Verschiedene gemischte Salate

Tipp: Der Wrap eignet sich bestens auch als leichte Mittags-Verpflegung zum mitnehmen

Geniessen Sie als Dessert ein Fläschli Emmi Benecol®

