



Wraps

Saftige Hähnchenbrust und süße Honig-Möhren machen diese leckeren Vollkornwraps zum perfekten Essen im Büro oder zum Feierabend.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 4 Vollkornwraps
- 200 g Hähnchenbrust
- 2 große Karotten
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Honig
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL körniger Frischkäse
- 2 TL Senf
- Salz & Pfeffer
- etwas Salat nach Wahl

1 Die Möhren schälen und raspeln. Die Schalotten pellen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Das Hähnchenfleisch waschen und in Streifen schneiden.

2 Das Fleisch, sowie die Möhren mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Das Ganze aus der Pfanne nehmen und die Möhren zusammen mit der Schalotte für 5 Minuten anbraten. Anschließend den Honig sowie den Balsamico unterrühren und alles vom Herd nehmen.

3 Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer und etwas Senf verrühren. Die Wraps mit der Mischung bestreichen und den Salat zusammen mit den Möhren darauf verteilen. Zum Schluss das Fleisch hinzugeben und alles fest einrollen.

Guten Appetit!