



# Wraps mit Huhn und Mango

Tortilla-Fladen mit Huhn und Mango gefüllt als schneller Snack

Quelle:WW

## Zutaten

Menge	Zutat
<b>Fleisch</b>	
400 g	Hühnerfleisch
2 TL	Olivenöl
TL	Currypulver
<b>Soße</b>	
1 Stk	Mango
250 ml	Joghurt fettarm
250 ml	Sauerrahm
4 EL	Mayonnaise fettarm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer weiß
2 TL	Currypulver
<b>Zum Füllen</b>	
1 Stk	Mango
2 Stk	Zwiebeln
1 Stk	Eisbergsalat
<b>Tortilla</b>	
4 Stk	Tortillas
1 Prise	Chili

## Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

### Fleisch (15 Minuten)



Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	1.	400 g Hühner klein schneiden und mit 2 TL Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten und mit 2 TL Currypulver würzen.
<b>Soße (15 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	2.	1 Stk Mango schälen, entkernen und klein schneiden und in eine Schüssel geben dazu nun 250 ml Joghurt fettarm 250 ml Sauerrahm und 4 EL Mayonnaise fettarm geben und verrühren und mit 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer weiß und 2 TL Currypulver abschmecken.
<b>Zum Füllen (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	3.	1 Stk Mango schälen, entkernen und klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben 2 Stk Zwiebeln schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben 1 Stk Eisbergsalat klein schneiden und in eine Schüssel geben.
<b>Tortillas (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	4.	Nacheinander die 4 Stk Tortillas in einer Pfanne gut erwärmen. Diese dann jeweils mit der Mango-Soße bestreichen. Danach mit den Hähnchen-Stücken belegen. Darauf nun die vorbereiteten Zwiebel, die Mango und den Salat gleichmäßig verteilen. Und nach belieben mit 1 Prise Chili würzen. Das Ganze dann einfach zusammenklappen oder als Wrap einrollen und servieren.

### Tipp

Fülle und Gewürze je nach Geschmack.

Anstelle von Hühnerfleisch kann man natürlich auch Pute oder Schweinefleisch nehmen.

Zusätzlich könnte man die Tortillas auch mit Ananas-Stücken füllen.



Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**  
Leicht
- **Zeitskategorie**  
Mittel
- **Nährwert**
- **Punkte**  
0
- **Bewertung**  
Keine Bewertung
- **Zeit**  
50 Minuten
- **Preiskategorie**  
Mittel