Wraps mit Huhn und Mango

Tortilla-Fladen mit Huhn und Mango gefüllt als schneller Snack

Quelle: WW
Videos


TIROLER
Quelle














REISFLE







Zutaten

Menge
Zutat

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

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Fleisch (15 Minuten)
☐
1.

400 g 400Hühner klein schneiden und mit
2 TL 2Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten und mit
2 TL 2Currypulver würzen.

Soße (15 Minuten)
☐
2.

1 Stk 1Mango schälen, entkernen und klein schneiden und in eine Schüssel geben dazu nun
250 ml 250Joghurt fettarm
250 ml 250Sauerrahm und
4 EL 4Mayonnaise fettarm geben und verrühren und mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer weiß und
2 TL 2Currypulver abschmecken.

Zum Füllen (10 Minuten)
☐
3.

1 Stk 1Mango schälen, entkernen und klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben
2 Stk 2Zwiebeln schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben
1 Stk 1Eisbergsalat klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Tortillas (10 Minuten)
☐
4.

Nacheinander die
4 Stk 4Tortillas 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 1Chili 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
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

  Mittel

- **Zeit**

  50 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Mittel

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste