

Amphote e.K.

Hähnchenbrust-Curry Wraps

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Streifen schneiden. Olivenöl mit 2 TL Indian Curry Dip, einem TL Patatas Bravas Dip, 1 ½ EL Mango Curry Senf und ½ EL Sojasauce verrühren. Die Putenbruststreifen darin wälzen, beiseite stellen und einziehen lassen.

Die Tomaten waschen, vierteln und von Kernen und Strunk befreien. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und würfeln. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. Den Salat in große Blätter teilen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen kurz darin anbraten, bis sie „durch“ sind. darauf achten, dass sie nicht zu fest werden. Den Frischkäse mit der Sojasauce, dem Indian Curry Dip, dem Thai Dip und dem Mango Curry Senf verrühren und auf den Fladen verstreichen. Darauf anteilmäßig das vorbereitete Gemüse und die Putenbruststreifen verteilen. Die

Fladen mit Hilfe eines Blattes Butterbrotpapier zu festen Wraps aufrollen und stramm in Butterbrotpapier wickeln.

ZUTATEN FÜR PERSON(EN):

4 reife Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
100 g gekochter Mais
1 kleiner Eisbergsalat
8 EL Ziegenfrischkäse
2 EL Sojasauce
6 Tortilla Fladen
250 g Hähnchenbrust
4 EL Sitia Olivenöl
4 TL Wajos Indian Curry Dip
1 EL Wajos Patatas Bravas Dip
1 EL Wajos Thai Dip
2 TL Wajos Mango Curry Senf
Pfeffer
Salz

