

Hühnchen Honig Wraps



Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 10 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Tortillas	4 Stk.
Tomatenmark	1 Esslöffel
Eisbergsalat / Eissalat	Etwas / nach Bedarf
Salatgurken	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Huhn / Hühnchen	150 g
Bienenhonig	1 Esslöffel
Sprossen	3 Esslöffel
Maiskörner	5 Esslöffel
Karotten / Möhren	1 Stk.
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	5 Esslöffel
Olivenöl	1 Esslöffel

Zubereitung:

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer in einer Pfanne gut anbraten. In der Zwischenzeit den Salat, die Gurke und die Karotte in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Sprossen und dem Mais in eine Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel das Tomatenmark mit Joghurt und dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Nachdem das Fleisch fertig gebraten ist, die Platte zurück schalten und den Honig untermengen und noch kurz braten lassen. Die Tortillas aufwärmen und zusammen mit gerechten Portionen Salat und Fleisch zusammenrollen.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1947-Huehnchen-Honig-Wraps.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at