



**BISSEN
BESSER**

Curryhähnchen-Wrap

Zubereitung

20 MIN

Gesamt

20 MIN

Schwierigkeit

MITTEL

Kalorien / Portion

498 KCAL

ZUTATEN | 4 Portionen

1	Hähnchenbrust
1 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	Curry
1 EL	Walnussöl, kaltgepresst
300 g	Rohkostmischung Esterházy
100 g	Mungobohnen- sprossen
1	Zitronenmelisse
100 ml	Kokosmilch
2 EL	Rapsöl
4	Eier
200 ml	Soja-Reisdrink
180 g	Maisgrieß
	Salz und Curry

ZUBEREITUNG

- 1 Eier in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Übrige Zutaten für die Wraps unterheben und zehn Minuten quellen lassen.
- 2 Backofen auf 100 Grad vorheizen. Danach eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, entsprechend der Personenanzahl je ein Wrap in Rapsöl ausbacken. Achten Sie darauf, dass die Pfanne nicht zu heiß wird, sonst werden die Wraps zu kross und lassen sich nicht rollen. Sollte doch mal ein Wrap zu fest geworden sein, legen sie ein feuchtes Küchentuch für wenige Minuten im Backofen darüber. Es dauert etwa vier Minuten, bis die Wraps gewendet werden können. Die fertigen Wraps im Backofen warm halten.
- 3 Hähnchenbrust längs halbieren. Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln. Fleisch auf jeder Seite etwa drei Minuten anbraten. Das Fleisch sollte im Innern durchgebraten sein. Nach dem Wenden mit Salz und Curry bestreuen. Das Fleisch im Backofen warm halten.
- 4 Walnussöl in die Pfanne geben und Esterhazy-Gemüse zusammen mit Sprossen etwa vier Minuten anbraten, dabei die Pfanne immer wieder hin und her bewegen.
- 5 Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden und einige Blättchen zurück behalten. Kokosmilch und Melisse zum Gemüse geben und mit Curry und Salz abschmecken. Fleisch in Streifen schneiden. Ausgetretenen Fleischsaft zum Gemüse geben.
- 6 Jeden Teller mit einem Wrap belegen, Gemüse und Fleisch darauf verteilen und die Wraps einrollen. Schräg einschneiden, auseinanderziehen und mit restlicher Füllung und Melisseblättchen auf dem Teller anrichten.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	2.085 kj (25%)
Kalorien	498 kcal (25%)
Kohlenhydrate	41 g
Fett	25 g
Eiweiß	28 g