



Chicorée-Hähnchen-Tortilla

Mit Alpro Soja-Kochcrème Cuisine Light

Zubereitung

1. Für das Dressing Currypulver mit 4 EL Soja-Kochcrème Cuisine Light mischen und mit 4 TL Mayonnaise verrühren.
2. Die Hähnchenfilets in lange Streifen schneiden, mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen und in der Currysauce marinieren.
3. Salat, Chicorée und Bohnen waschen und abtrocknen. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen blanchieren, den Chicorée und Salat in lange Streifen und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Anschließend mit dem Soja Brotaufstrich goldbraun anbraten.
4. Die Tortillas in der Mikrowelle etwa 10 Sekunden pro Wrap erwärmen. Dann jede Tortilla mit 1 EL Dressing, Hähnchenstreifen, grünen Bohnen, Chicorée, Salat und Zwiebelringen füllen. Tortilla rollen und mit dem restlichen Dressing servieren.
So einfach und super lecker!


4 Portionen


30min

Zutaten

- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine Light
- 1 EL Alpro Soja Brotaufstrich
- 400 g Hähnchenfilets
- 4 bis 6 Tortillas
- 1 TL Currypulver
- 4 EL fettreduzierte Mayonnaise
- 300 g grüne Bohnen
- 100 g (2 Stück) Chicorée
- 1/4 Salatkopf
- 1 rote Zwiebel
- Frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Zubereitet mit

Soja-Kochcrème Cuisine Light



Soja-Brotaufstrich

