



## KÜCHEN DEERN

smeckt nich. gifft dat nich

### ZUTATEN

Cesarwraps:  
 4 Tortillafladen  
 250g Magerquark  
 60ml French Dressing  
 3 Knoblauchzehe  
 200g Hähnchenbrust  
 2 EL Olivenöl  
 Romanasalat  
 Parmesan  
 Tomaten  
 Salz

Indiawraps:  
 4 Tortillafladen  
 250g Magerquark  
 20ml Milch  
 3 EL Mangochutney  
 200g Hähnchenbrust  
 2 EL Olivenöl  
 Romanasalat  
 1 Dose Ananas in Stücken  
 Currypulver  
 Salz

### REZEPT: SCHNELLE INDIA- UND CEASARWRAPS

1. Für den Caesarwrap Magerquark, Dressing, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und eine Prise Salz mischen. Zur Seite stellen. Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen und etwas Salz im Olivenöl anbraten.
2. Für den Indiawrap Magerquark, Milch, Mangochutney, 2 EL Currypulver und eine Prise Salz mischen. Zur Seite stellen. Die Hähnchenbrust mit etwas Salz im Olivenöl anbraten und mit 3-4 EL Ananassaft aus der Ananasdose ablöschen.
3. Nun die Wraps zusammensetzen: Auf die Tortillafladen großzügig den Dip aus Magerquark streichen. Nun die Salatblätter darauf legen. Anschließend folgt die Hähnchenbrust und die Extras (Tomaten und Parmesan bzw. Ananas).
4. Achtung: Lieber alles mittig platzieren, sonst fällt der Wrap am Ende auseinander! Die perfekte Wickelmethode: Die Seiten rechts und links ein wenig nach innen schlagen und dann vorsichtig nach oben hin aufrollen. Wenn der Wrap immer noch zu locker ist, noch einmal aufmachen und fester zusammen rollen.

REICHT FÜR 4 PERSÖNGHEN  
 DAUERT 40 MINUTEN



### MEIN TIPP:

Statt teure "mexikanische" Tortillafladen könnt ihr auch die günstigeren, türkischen Lamacun-Fladen verwenden. Die sind um einiges größer und kosten nur die Hälfte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTIZEN

KÜCHEN DEERN

smeckt nich. gifft dat nich

