



ZUTATEN

Putenstreifen:
500g Putenbrust
100g Mehl
1 Ei
50ml Buttermilch
50g Paniermehl
1 EL Meersalz

Ranch Dressing:
3 EL Mayo
200g Magerquark
1 EL gepresster Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackter Schnittlauch
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Wrap:
4 Tortilla- oder Dürümfladen
2 große Tomaten
1/2 Romanasalatherz
100g geriebener Mozzarella

REZEPT: CHICKEN RANCH WRAPS

1. Ofen auf 200° vorheizen
2. Putenbrust gut waschen, in ca. 3cm breite Streifen schneiden und in Mehl wenden
3. Ei mit Buttermilch vermischen und die bemehlten Putenbruststreifen durch das Gemisch ziehen. Paniermehl mit Salz mischen und die Streifen darin anschließend wenden
4. Panierte Putenbruststreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 15 Minuten backen, die Streifen einmal wenden und anschließend weitere 15 Minuten backen
5. Während des Backens kann das Ranchdressing zubereitet werden. Dafür Mayo mit Magerquark und Zitronensaft gut mischen, den Knoblauch pressen und zusammen mit Schnittlauch und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Für den Warp die Tortilla- bzw. Dürümfladen großzügig mit dem Ranchdressing bestreichen, zwei Romanasalatblätter in der Mitte platzieren und sowohl Putenbruststreifen, als auch gewürfelte Tomaten und Mozzarella darauf legen
7. Nun die Seiten oben und unten einklappen und zügig und mit Schwung nach entweder rechts oder links einrollen. Dabei darauf achten, dass der Wrap fest gerollt wird, sodass am Ende nichts heraus fällt

REICHT FÜR 4 PERSÖNLICHEN
DAUERT 45 MINUTEN
(VORBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN)



MEIN TIPP:

Für Wraps sind die teuren Tortillafladen am Naheliegensten - jedoch bekommt man beim türkischen Supermarkt des Vertrauens genauso leckere Dürümfladen. Für weitaus weniger Geld, mit mehr Inhalt und größeren Durchmessern.

NOTIZEN

