

Gericht den Monats November

Hähnchen-Spinat-Wrap



Zutaten für 1 Portion

- 1 Tortilla Wrap
- 30g junger Spinat
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 100g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Den Spinat waschen und trockentupfen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein Würfeln.
3. Die Karotten waschen, schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
4. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen, die Hähnchenfiletstreifen dazugeben und anbraten bis rundum eine Bräunung erreicht ist. Direkt aus der Pfanne auf einem Teller abkühlen lassen.
6. Die benutzte Pfanne saubermachen und wieder etwas Kokosöl erhitzen. Dann die Zwiebeln und die Karotten kurz andünsten. Etwas Gemüsebrühe und den Spinat dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Dann das Gemüse und das Fleisch mittig auf den Wrap legen und einrollen.

BILD: : <https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/schnelle-haehnchen-spinat-wraps/>