

2A

Fleisch

Wrap mit gebratenem Hähnchen, Paprika und Aubergine



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch ca. 1-2 Minuten andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und rundherum gar und braun braten. Paprika und Aubergine hinzufügen und noch einmal 3-4 Minuten braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Wrap mit dem Hähnchen und dem Gemüse füllen und mit der roten Zwiebel abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 100 g Aubergine in Stücken
- ☐ 100 g Paprika in Stücken
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	358 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	20 g
Eiweiß	26 g