

Rezept

# Backendl-Salat-Wrap

Ein Rezept von Backendl-Salat-Wrap, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer
<b>3 EL</b> Mehl	<b>60 g</b> Semmelbrösel
<b>1 EL</b> Sesam	<b>1</b> Ei
<b>50-60 g</b> Salat-Mix	<b>100 g</b> Kirschtomaten
<b>50 g</b> Parmesan am Stück	<b>2</b> weiche Weizentortilla-Wraps (ca. 117 g)
<b>4 TL</b> Honigsenf	<b>ca. 1 EL</b> Kürbiskernöl
Öl zum Ausbacken	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 865 kcal, 22 g F, 41 g EW, 122 g KH

## Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen, in 6 Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel mit Sesam auf separate Teller häufen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. In einem Topf 2 cm hoch Öl erhitzen.
2. Hähnchenstreifen im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in der Semmelbrösel-Mischung wenden. Im heißen Fett bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Parmesan in grobe Späne hobeln. Tortillas in einer Pfanne ohne Fett kurz von beiden Seiten erhitzen, bis sie sich leicht aufblähen und gut formbar sind.
4. Tortillas mittig mit einem Streifen Senf bestreichen, dann mit Parmesan, Tomaten, Salat und Hähnchenstreifen belegen. Zuletzt Kürbiskernöl darüberträufeln. Tortillas von unten über die Füllung klappen, dabei eine Seite leicht nach innen legen. Tortillas über der Füllung fest zu Wraps rollen. Sofort genießen oder für den Transport in Butterbrotpapier oder Alufolie rollen.