

Rezept

Chicken-Wraps mit Mango

Ein Rezept von Chicken-Wraps mit Mango, am 18.06.2026

Zutaten

75 g Mango-Chutney	100 g fettarmer Frischkäse (0,2 % Fett)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Currypulver	große grüne Paprikaschote
einige Blätter Eisbergsalat	4 Tortilla-Wraps (Fertigprodukt, ca. 200 g)
150 g Hähnchenbrust- Aufschnitt	4 dünne Scheiben Emmentaler (ca. 100 g)
2 große Äpfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 676 kcal

Zubereitung

1. Das Mango-Chutney mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver pikant abschmecken.

2. Die Paprikaschote waschen, putzen und entkernen, dann längs in sehr feine Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

3. Die Tortillafladen ausbreiten, falls gewünscht nach Packungsaufschrift erwärmen, und mit Chutney-Frischkäse bestreichen. Hähnchen- und Käsescheiben mittig darauflegen, dann auch die Paprika- und die Salatstreifen.

4. Den unteren Rand der Tortillafladen nach oben über die Füllung schlagen, dann die Fladen von einer Seite beginnend aufrollen. Für ein Essen unterwegs die Wraps verpacken, die Äpfel zur Nachspeise essen.