

Rezept

Zuckerfreie Linsenwraps mit Hähnchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Linsenwraps mit Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

320 g gelbe Linsen	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Lollo rosso
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	100 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl	

Alternativ schmeckt die Füllung natürlich auch in gekauften Weizen-Wraps

4 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen (4 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 360 kcal, 7 g F, 28 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit 450 ml Wasser in eine hohe Schüssel geben und mindestens 3 Std. einweichen und quellen lassen, dann mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Den Linsenteig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Salat putzen, in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Falls nötig, dicke Stiele abzwicken. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Paprika in möglichst dünne Streifen schneiden.
3. Das Hähnchenbrustfilet quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Ein wenig Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Darin die Filetstreifen 4-5 Min. bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
4. In einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) nacheinander 4 Wraps backen: $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl erhitzen. Mit einer Suppenkelle eine Teigportionen in die Pfanne geben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig dünn darin verteilen. Den Wrap von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in je 3-5 Min. goldbraun backen. Fertige Wraps abgedeckt auf einem Teller warm halten.
5. Die Wraps mit Salat, Paprika und Hähnchenbrust belegen und einrollen. Entweder die gefüllten Linsenwraps gleich warm essen oder abkühlen lassen, in Lunch-Boxen geben und mit zur Arbeit nehmen.