

Wraps aus Vollkornmehl mit Halloumi und Ajvar Dressing mit Hummus und getrockneten Tomaten nach Ceasars Art mit Hühnchenbrust

Zutaten für 12 Portionen:	Rezeptbeschreibung
<p>12 Vollkorn Wraps</p> <p><u>Halloumi und Ajvar Dressing</u> 1 Stück Halloumi (ca. 225 g) Paprikapulver Salz, Pfeffer 1 EL Olivenöl</p> <p>½ Bd. Schnittlauch 1 Becher Frischkäse, natur 3-4 EL Ajvar (Paprikapaste mild oder scharf) etwas Zitronenabrieb</p> <p>1 Paprika oder Anitpasti ½ Salatgurke</p> <p><u>Hummus und getr. Tomaten</u> Hummus, siehe Rezept 100 g Rucola + Blattsalat nach Wahl 100 g getrocknete Tomaten in Öl 300 g - 400 g Antipasti Gemüse ½ Salatgurke</p>	<p>4 Wraps</p> <p>Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für eine Stunde mit einer Marinade aus Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Danach mit der Marinade in einer Pfanne rundum kräftig anbraten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit Frischkäse und Ajvar gut verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken und vier Wraps damit bestreichen.</p> <p>Paprika und Gurke in Streifen schneiden und gleichmäßig auf den Wraps mittig verteilen. Dann die gebratenen Halloumischeiben mittig verteilen und die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln.</p> <p>4 Wraps mit Hummus gleichmäßig bestreichen. Salat waschen, trockenschleudern und gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Salatgurke in Streifen schneiden und auch auf den Wraps verteilen. Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Antipasti Gemüse auf dem Salat verteilen. Die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln.</p>

Ceasars Art mit Hähnchenbrust
200 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
¼ Bund Schnittlauch
2-3 Knoblauchzehen
125 g Salat-Mayonnaise
150 g Naturjoghurt
Zitronenabrieb von ¼ unbehandelte Zitrone
1 ½ Scheiben Toastbrot
1 EL Rapsöl mit Butteraroma
1-2 TL Salatkräuter
200 g Römersalat (ca. ½ Salat)
25 g gehobelter Parmesan

4 Wraps

Für das Fleisch Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, Schnittlauch und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons Toastbrot fein würfeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Würfel knusprig rösten. Zum Schluss getrocknete Salatkräuter zufügen und untermischen. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen, Salat, Croûtons und Parmesanhobel mit ca. der Hälfte der Knoblauchsoße mischen. Wraps mit einem Esslöffel Knoblauchsoße bestreichen und etwas Salatmischung daraufgeben (Ränder frei lassen). Seiten der Wraps einschlagen, Wraps aufrollen und schräg durchschneiden. Rest Salatsoße in einer Flasche füllen und zu den Caesar Salad-Wraps reichen

1 Wrap

Vegetarisch
Energiegehalt 616 kcal
Kohlenhydrate 37 g
davon Zucker 8 g
Protein 27 g
Fett 40 g
ges. FS 21 g
Salz 3,5 g
Ballaststoffe 5 g

Hummus
Energiegehalt 457 kcal
Kohlenhydrate 55 g
davon Zucker 10 g
Protein 15 g
Fett 20 g
ges. FS 3 g
Salz 3,2 g
Ballaststoffe 9 g

Ceasars Art
Energiegehalt 565 kcal
Kohlenhydrate 42 g
davon Zucker 5 g
Protein 22 g
Fett 13 g
ges. FS 7 g
Salz 1,6 g
Ballaststoffe 3,2 g