Rezept des Monats Mai 2017

Weltladen Balingen

## Mango-Hühnchen-Wraps

Snack



Mango-Hähnchen-Wraps		Weltladen Balingen
Zutaten :	300g Hähnchenbrustfiletl  1 kleine Mango  1 kleine gelbe Paprikaschote	2 EL Öl 100g Rucola-Salat 4 Tortilla Wraps oder
4 Portionen	3 Stiele Minze 200g Frischkäse 3 TL Currypulver Salz Pfeffer	selbstgebackene Crêpes
So geht's :	<ol> <li>Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, rundherum anbraten und bei 120° im Backofen in zwanzig Minuten garen.</li> </ol>	
		d in kleine Würfel schneiden.
	<ol> <li>Mango schälen, Fruchtfleisch fein würfeln. Rucola waschen, evtl die Stiele entfernen.</li> <li>Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Minzblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.</li> </ol>	
	4. Frischkäse mit 1-2 TL Curry, Salz, Pfeffer und Minze verrühren.	
	<ol> <li>Wraps oder Crêpes mit Frischkäsecreme bestreichen. Die Hähnchen- Mango-Masse darauf verteilen, mit Rucola belegen, einrollen und genießen.</li> </ol>	

н