



Curry-Pulled-Chicken Wraps

Zutaten

- 270 g Hähnchenbrustfilet in Streifen 3cm
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Currypaste
- 2 EL Wasser

Zubereitung

- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **8 Min./100°/links/Stufe 0,5** garen
- Hähnchen 4 Sek./links/Stufe 4 zerkleinern und umfüllen

-
- 2 Mini-Romana Salat
 - 1 Karotte
 - 1/4 Salatgurke
 - Saft von 1/2 Zitrone

- 600 ml Wasser und den Salat halbiert in den Mixtopf geben, **2 Sek./ Stufe 4** zerkleinern, abgießen und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Zitronensaft marinieren
- Gemüsestyler einsetzen und Karotte dünn reiben, Gurke dick reiben
- Gemüsestyler mit Inhalt zur Seite stellen

-
- 1 Schalotte
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 1/2 TL Kräutersalz
 - 200 g Frischkäse light
 - 50 g Joghurt 0,1% fett
 - Cayennepfeffer
 - 25 g gelbe Currypaste
 - 1 EL weißer Balsamico
 - 3 Weizendürüm oder Tortillas

- Cayennepfeffer, Schalotte und Knoblauch in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 7** zerkleinern
- Currypaste, 1/2 TL Kräutersalz, Balsamico, Joghurt & Frischkäse zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen
- Dürüm/Tortillas mit Soße einstreichen, Huhn, Salat & Gemüse draufgeben und einrollen (zuerst die Seiten einschlagen)
- In der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten

TIPP: Wer gerne scharf isst, ersetzt Currypaste durch Harissapaste im Rezept. Die Rezepte finden sich im Cookidoo