

# Wraps mit Hähnchenbrust, Gemüse und Mango

## FOODBOX



### Zutaten für 2 Personen

- > 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 120 g
- > 1 EL Sojaöl
- > 1-2 frische Korianderstiele; ersatzweise Petersilie
- > Salz/Pfeffer
- > 2 Salatblätter; z. B. Kopfsalat
- > 1 Hand voll Mungobohnensprossen
- > 80 g Zucchini
- > 80 g Möhre
- > ½ Mango
- > 80 g Joghurt
- > 1-2 TL Orangensaft
- > 1 TL Garam Masala; ersatzweise 5-Gewürze-Pulver oder Currypulver
- > 2 Tortillafladen

### Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl in einer Pfanne 1-2 Min. goldbraun anbraten, den Koriander zugeben, von der Hitze nehmen, salzen, pfeffern und 1-2 Min. gar ziehen lassen.
- 2 Salat waschen, putzen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen.
- 3 Möhre schälen und zusammen mit gewaschener Zucchini fein raspeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
- 4 Joghurt mit Orangensaft und Gewürzmischung glatt rühren.
- 5 Fladen in einer Pfanne ca. 30 Sek. unter Wenden erwärmen und wieder herausnehmen. Jeweils mit allen vorbereiteten Zutaten belegen und mit der Sauce beträufeln. Einrollen.

