

Wraps mit Putenbrust

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 2 kleine Putenbrustfilets (à ca. 125 g)
- Salz und Pfeffer
- 1 Ei
- 3-4 EL Mehl
- 3-4 EL Paniermehl
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Crème Fraîche
- ¼ TL Wasabi-Paste
- 3 Blätter Römervalat
- 1 Roma-Tomate
- 100 g Papaya
- 1 Hand voll Korianderblättchen
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 2 Wraps (alternativ dünne Teigfladen wie Lavash Brot oder Dürüm)

Zubereitung in 30 Minuten

- 1** Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und seitlich tief einschneiden. Anschließend aufklappen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit zwei Seiten Frischhaltefolie bedecken und dann flachklopfen. Ei verquirlen. Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, Schnitzel von der Frischhaltefolie befreien und im ausgestreuten Mehl mehrere Male wenden. Schnitzel einmal durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Paniermehl panieren und beiseite stellen.
- 2** Mayonnaise mit Crème Fraîche und der Wasabi-Paste verrühren. Salat waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Papaya schälen, Fruchtfleisch klein würfeln oder in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- 3** Eine Pfanne mit Pflanzenöl erwärmen und die Schnitzel im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in Streifen schneiden.
- 4** Wraps nun auf der Arbeitsfläche auslegen und jeweils mit der Wasabi-Mayonnaise bestreichen. Anschließend die Zutaten nacheinander darauf verteilen. Jeweils einen Wrap zum Abschluss zuerst seitlich einschlagen und dann die langen Seiten über die Füllung stramm einrollen. Damit die Zutaten in der Rolle bleiben, empfehlen wir Alufolie zum Einwickeln.

Nährwerte pro Portion 614 kcal, 2565 kJ

52,1 g Kohlenhydrate
40,3 g Eiweiß
26,7 g Fett

