1A+1B Fleisch

Griechischer Wrap mit Tzatziki

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Hähnchenfilet, Tomate und 50 g Gurke in Stücke schneiden, Knoblauch pressen, Zwiebel würfeln und Petersilie fein hacken. Für den Tzatziki die restlichen 25 g Gurke reiben und abtropfen lassen. Das Hähnchenfilet mit ½ EL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, Thymian, Zimt, Oregano, ½ TL Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz vermengen. Ca. 10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Tzatziki herstellen, indem die Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander vermengt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Tomatenstücke und Gurke mit ½ EL Olivenöl, Petersilie und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Den Wrap mit einer Handvoll Salat, dem Hähnchenfilet, roter Zwiebel und etwas Tomate und Gurke belegen. Aus den restlichen Tomaten, Gurke, Salat und roter Zwiebel einen Salat zubereiten. Den Wrap mit dem Salat und dem Tzatziki servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 25 g Salat
- [ ] 1 EL rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ TL Zitronensaft
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] ½ TL Thymian
- [ ] ½ TL Oregano
- [ ] ½ TL Zimt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**399 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**27 g**