

FAMILIENHÄPPCHEN

ORIENTAL WRAP

Zutaten:

- Mais- oder Weizentortilla
- Pouletfilet
- Rassige Fleischwürzmischung aus dem Orientladen
- Babyspinat
- Feta, zerbröseln
- Kohlrabi, in feinen Streifen
- Rosinen, fein gehackt
- Kokosöl

Dressing:

- Sesamöl
- Soyasauce
- Ras el Hanout (Gewürzmischung, zB von FINE FOOD)
- Limettensaft
- Knoblauch, gepresst
- Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

1. Poulet waschen, abtupfen und mit der favorisierten Fleischwürzmischung einreiben. In etwas Kokosöl beidseitig scharf anbraten und braten, bis die Pouletstücke gar sind.
2. Spinat waschen und trocken schleudern. Alle Dressingzutaten miteinander vermischen und zum Spinat geben. Dressing und Spinat mit den Händen gut vermischen, bis jedes Blatt gut getränkt ist. Eingeriebene Spinatblätter in eine separate Schüssel geben und das restliche Dressing für den nächsten Salat aufbewahren.
3. Tortilla auslegen und mit allen Zutaten, inklusive Spinat, belegen. Am Schluss Feta darüber bröseln. Tortilla an einem Ende einklappen und satt zurollen.
4. Wird der Wrap transportiert, diesen gut in Alufolie oder in Backpapier einpacken und kühl halten.