



Rezept

## Hähnchen-Mango-Wraps mit Sellerie

**Zutaten für 6 Stück:**

- ca. 450 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 2 TL Öl
- 300 g Frischkäse natur
- 180 ml Dressing Französische Art
- schwarzer Pfeffer
- 1 kl. Römersalat
- 1 kl. Radicchio
- 1/2 Salatgurke
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 reife Mango
- 100 g Cashewkerne
- 6 Tortillafladen

**Zubereitung:**

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen, im erhitzten Öl rundherum anbraten, bei mittlerer Hitze je Seite ca. 5 Min. fertig garen, abkühlen lassen. Frischkäse mit Dressing verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Römersalat und Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern, grob zerzupfen. Gurke schälen, in Streifen schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, waschen, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, in Streifen schneiden.

Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Fleisch in Streifen schneiden. Tortillafladen nach Packungsanleitung erwärmen. Mit Frischkäse bestreichen (ca. 3 cm Rand lassen), mit restlichen Zutaten belegen. Evtl. Seiten der Fladen einschlagen, Fladen über der Füllung fest einrollen.

**Zubereitungszeit: 30 Min.**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Pro Stück: 640 kcal/2676 kJ**

**32 g E/35 g KH/40 g F**