

Salat-Wraps mit Pouletfleisch und Dressing

Gesamtzeit **5 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'759 kJ / 420 kcal

Fett: **20 g** Eiweiss: **27 g**
Kohlenhydrate: **24 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

6 grosse Salatblätter
1 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel
150 g Poulethackfleisch
1 EL Kikkoman natürlich
 gebraute Sojasauce
0.25 Zucchini
50 g Cherrytomaten
Soja-Joghurt-Dressing:
2 EL Naturjoghurt
0.5 TL Kikkoman natürlich
 gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **1** rote Zwiebel - **150 g**
Poulethackfleisch - **1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **0.25** Zucchini - **6** grosse
Salatblätter - **50 g** Cherrytomaten
Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel,
Poulethack, Kikkoman Sojasauce und Zucchini
etwa 5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit
verdampft ist. Die Poulet-Zucchini-Füllung auf die
Salatblätter geben. Zwiebel in Scheiben schneiden
und restlichen Cherrytomaten halbieren, beides auf
der Füllung verteilen.

Schritt 2

2 EL Naturjoghurt - **0.5 TL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Die Salat-Wraps mit dem Soja-Joghurt-Dressing
beträufeln und in ein Gefäss verpacken.