

## Zutaten

24 Blätter	Eisbergsalat
300 g	Hähnchenbrust
120 g	Hummus
24 Stangen	grüner Spargel
2	Gurken
9	Möhren
2	Zucchini
	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer



# Salat-Wraps mit Gemüsefüllung

je 6 Portionen | Zubereitung: 30 Min. | Gesamt: 45 Min.

### Zubereitung:

Hähnchenbrust gut abwaschen, trocken tupfen, zwischen 2 Frischhaltefolien platt schlagen und in der vorgeheizten Pfanne mit Öl garen. Spargel gründlich waschen, das untere Drittel, sowie die verholzten Enden entfernen. Fertig gegartes Fleisch nach Belieben würzen, in Streifen schneiden und zur Seite stellen. Spargel für 5-7 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten. Zu den Hähnchenbruststreifen legen.

Gurken, Möhren und Zucchini waschen, ggf. schälen und in dünne Streifen schneiden. Große Salatblätter waschen und trocken tupfen.

Salatblätter mit Hummus bestreichen und mit den Hähnchenstreifen und Gemüse füllen. Gefüllte Salatblätter zu Wraps rollen und ggf. mit einer Schnur fixieren.

**Tipp** Die Salat-Wraps können nach Geschmack gefüllt werden. Alternativ zu Hummus kann auch eine Guacamole verwendet werden.