3 Meat

Pizza-Wrap mit geräuchertem Hähnchenfilet und Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Wraps mit Olivenöl einreiben und 5 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Mozzarella und Champignons in Scheiben, Paprika und geräuchertes Hähnchenfilet in Streifen und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Wraps mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarella, geräuchertem Hähnchenfilet, Paprika, Champignons und roter Zwiebel belegen. Mit den Italienischen Kräutern würzen. Die Wraps ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit dem frischen Pesto besprenkeln und mit einigen Rucola-Blättern abschließen.

Zutaten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 50 g geräuchertes Hähnchenfilet
- [ ] 50 g Mozzarella
- [ ] 4 EL Passata-Tomatensoße
- [ ] 75 g rote Paprika
- [ ] 75 g Champignons
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL frisches Pesto
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Italienische Kräuter

Nährwerte pro Person

Energie	**644 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**37 g**
Ballaststoffe	**23 g**
Eiweiß	**46 g**