1A+1B

Meat

Pulled Chicken Wrap mit Krautsalat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Rot- und Weißkohl in dünne Streifen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet in ca. 10-15 Minuten in einem Topf kochendem Wasser mit Kräuterbrühe gar kochen. Das Hähnchenfilet mit zwei Gabeln auseinanderziehen, mit dem Olivenöl besprenkeln und mit Zwiebelpulver, Paprikapulver, einer halben Knoblauchzehe, Tabasco sowie Pfeffer und Salz würzen. Rot- und Weißkohl mit Mayonnaise, dem restlichen Knoblauch und dem Zitronensaft vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Evtl. etwas Wasser hinzufügen um das Dressing etwas dünner zu machen. Den Wrap mit dem Pulled Chicken und Krautsalat füllen. Mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g Rotkohl
- [ ] 50 g Weißkohl
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Einige Tropfen Tabasco
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**468 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**16 g**
Eiweiß	**31 g**