

## Low-Carb-Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Wraps

400 g Hähnchenbrustfilet  
2 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Sesamöl  
4 Esslöffel Teriyaki-Sauce  
2 Teelöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Reisessig  
1 Knoblauchzehe  
1 kleines Stück Ingwer  
20 g Cashewkerne  
1 Esslöffel heller Sesam  
1 Esslöffel schwarzer Sesam  
1 großes Salatherz  
Salz, Pfeffer

¡Adiós, Tortilla! Hallo, Salatblatt! Bei diesen schnellen Low-Carb-Wraps bleiben Mais und Weizen heute mal außen vor und räumen den Teller für knackig-frischen Salat. Jedes einzelne Blatt wird mit saftigem Teriyaki-Hähnchen und Cashewkernen gefüllt und mit Sesam bestreut. So geht schnelles Feierabend-Fingerfood für Low-Carb-Fans.

- 1 -

Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Mit Sojasauce und der Hälfte des Sesamöls vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen 3-4 Minuten rundherum scharf darin anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze mit braten.

- 3 -

Hähnchen mit Teriyaki-Sauce, Ahornsirup und Reisessig ablöschen. Cashewkerne dazugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Sesam unterrühren.

- 4 -

Einzelne Salatblätter vom Strunk lösen, waschen und vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen. Je 1-2 EL der Hähnchenfüllung auf jedes Salatblatt geben und Wraps lauwarm servieren.