

## Asia-Wrap

Zubereitungszeit **40 Minuten**  
Kalorien pro Portion **297**



### Zutaten für 4 Personen

200 g Hähnchenbrustfilets  
6 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch  
1 EL Olivenöl  
100 g Frischkäse  
1 TL Senf  
frisch gemahlener Pfeffer  
30 g Rucola  
100 g Sojasprossen  
1 reife Mango  
4 Weizentortillas  
2 EL Erdnüsse

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit 3 EL Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch vermischen und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten.
2. Frischkäse, Senf, Pfeffer und restliche Teriyaki Marinade verrühren.
3. Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Sprossen verlesen. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Streifen schneiden.
4. Tortillas evtl. im Backofen erwärmen, mit Frischkäsecreme bestreichen.
5. Mit Mango, Erdnüssen, Rucola, Sprossen und Hähnchenbrust belegen, eng aufrollen, diagonal halbieren und servieren.

**Unser Tipp:** Bereiten Sie alle Zutaten am Vortag vor, erwärmen Sie im Büro nur kurz Ihre Weizen Tortillas und füllen Sie diese nach Belieben. Alternativ füllen Sie den Wrap am Morgen und wickeln ihn dann in Folie – ideal auch für ein Picknick. Wer gerne scharf ist: Streichen Sie noch etwas Wasabipaste mit in den Wrap, das gibt den besonderen Kick.

Guten Appetit!