

Poke-Wrap mit Aubergine und Hähnchen



Zubereitungszeit **15 Minuten**

Kalorien pro Portion **225**

Zutaten für 4 Personen

- 4 Nori Blätter
- 1 Aubergine
- 1 gegrillte rote Paprika
- 150 g gekochte Hähnchenbrust
- 1 Schwarzwertich
- 2 Minzzweige
- 5 TL Kikkoman Sauce für Poke Bowls

1. Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Öl bestreichen. In einen Bräter legen und im Backofen auf jeder Seite 3 Minuten braten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Hähnchen in Scheiben schneiden und mit 2 TL Sauce für Poke Bowls bestreichen. Paprika in große Scheiben schneiden. Minzblätter zupfen.
3. Auberginenscheiben, Minzblätter, Paprika und Hähnchen auf die Nori-Blätter legen und diese um die Mischung rollen.
4. Die Wraps halbieren und mit Sauce für Poke Bowls servieren. Mit Schwarzwertichscheiben und Salat als Beilage servieren.

Guten Appetit!