



## Cesar Salat Wrap

### Zutaten (für 4 Wraps):

- 100 g Magerquark
- Dijon-Senf
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Limette
- 4 Wraps
- 200 Gramm Hähnchenfilet
- 200 Gramm Feldsalat
- Parmesankäse
- Sardellen
- Avocado
- 4 Eier
- Kirschtomaten

### Zubereitung (25 Min.):

1. Bringen Sie eine Pfanne mit Wasser zum Kochen. Fügen Sie die Hähnchenfilet hinzu und reduzieren Sie die Hitze. Lassen Sie dann das Huhn für ca. 10 Minuten pochieren.
2. Bringen Sie in einer weiteren Pfanne Wasser zum Kochen und fügen Sie die Eier hinzu. Die Eier müssen für ca. 5 Minute kochen.
3. Für das Caesar Dressing benötigen Sie folgende Zutaten: Quark, Senf, Knoblauch und eine ½ Limette → Geben Sie diese Zutaten in eine Schüssel und vermengen es.
4. Im Anschluss das gekochte Hähnchen aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Sobald die Hähnchenfilets abgekühlt sind, können sie in kleine Stücke geschnitten werden.
5. Das Hähnchenfleisch, den Salat, den Parmesankäse, die Sardellen und das Cesar- Dressing kann nun nach Belieben gemischt werden.
6. Befüllen Sie nun den Wrap mit den Sachen aus dem fünften Schritt. Außerdem werden die Eier geschält und halbiert, die Kirschtomaten halbiert und die Avocado geschnitten und zum Wrap hinzugefügt.

---

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fette
514	43,7 Gramm	33,8 Gramm	22,4 Gramm