

Hähnchen und Lauch Reis Wrap

Gesamtzeit **30 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.900 kJ / 454 kcal

Fett: **6,3 g** Eiweiß: **23,1 g**
Kohlenhydrate: **79,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g Sushi-Reis
4 Nori Blätter
1 EL Pflanzenöl
2 Lauch, geschnitten
2 Hühnerbrüste ohne Haut,
in dünne Scheiben
geschnitten
1 große Knoblauchzehe,
zerdrückt
6 EL Kikkoman Teriyaki
Barbecuesauce Honig
1 Karotte, geschält und
gerieben
2 TL geröstete Sesamsamen
1 Handvoll frische Spinatblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Schritt 2

Lauch in Ringe schneiden und in die Pfanne geben
und fünf Minuten braten.

Schritt 3

Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und dazu
geben und weitere drei bis vier Minuten weiter
braten.

Schritt 4

Eine Knoblauchzehe zerdrücken und dazu geben.

Schritt 5

Die Karotte raspeln und auch dazu geben.

Schritt 6

Die Kikkoman Teriyaki BBQ Saue mit Honig dazu
geben.

Schritt 7

Mit Sesam bestreuen.

Schritt 8

Das Noriblatt auf Frischhaltefolie legen und den Reis darauf verteilen.

Schritt 9

Die unteren 50% mit Balttspinat belegen.

Schritt 10

Dann die Hühnchen-Mischung darauf legen.

Schritt 11

Nun die Unbedeckte Hälfte herumschlagen und an der Kante festdrücken.

Schritt 12

Die Rolle in Stücke schneiden.