

Hähnchen und Lauch Reis Wrap

Zubereitungszeit **20 Minuten**

Kalorien pro Portion **197**



Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 2 Stange Lauch
- 5 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Karotten
- 8 EL Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce mit Honig
- 5 Nori Blätter
- 40 Blatt Baby Spinat
- 500 g Sushi-Reis

I

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Lauch in Ringe schneiden und in die Pfanne geben und fünf Minuten braten.
3. Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und dazu geben und weitere drei bis vier Minuten weiter braten.
4. Eine Knoblauchzehen zerdrücken und dazu geben.
5. Die Karotte raspeln und auch dazu geben.
6. Die Kikkoman Teriyaki BBQ Saue mit Hponig dazu geben.
7. Mit Sesam bestreuen.

8. Das Noriblatt auf Frischhaltefolie legen und den Reis darauf verteilen.
9. Die unteren 50% mit Balttspinat belegen.
10. Dann die Hühnchen-Mischung darauf legen.
11. Nun die Unbedeckte Hälfte herumschlagen und an der Kante festdrücken.
12. Die Rolle in Stücke schneiden.

Guten Appetit!