

# Avocado-Hähnchen-Wrap mit Honig-Senf-Sauce

8 große Salatblätter  
Rucola  
400g Hähnchenbrust  
oder 2 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
2 Avocados  
2 Paprika  
1 große Salatgurke  
100g Kürbiskerne  
2 TL Honig  
2 TL Senf  
3 EL Balsamico  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel

Die Bauanleitung  
für den perfekten Warp  
findet ihr online:  
[www.eat-greet.de](http://www.eat-greet.de)

**Wraps** bei 100° Grad im Ofen erwärmen. **Rucola** und das restliche **Gemüse** waschen. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und anbraten. **Zwiebel** in Ringe schneiden und in die Pfanne dazu geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Avocados, Paprika** und die **Salatgurke** klein schneiden. **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne **Öl** rösten. **Honig, Senf, Balsamico** und **Olivenöl** in einer Schüssel cremig verrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** abschmecken.

**Wrap** aus dem Ofen nehmen. 2 **Salatblätter** und **Rucola** auf dem **Wrap** verteilen. **Avocado, Paprika, Salatgurke** in einem Streifen in der Mitte anrichten. **Hähnchenstreifen** und **Kürbiskerne** dazu. **Sauce** über die Füllung geben.

MEHR SCHÄRFE?

2 **Chilischoten** hinzufügen.

MEHR SOMMER?

100g **Erdbeeren** hinzufügen.