

Spargel Wrap

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 min.

16 Stangen grüner Spargel
4 Salatblätter (ev. Eissalat)
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
150 ml Sauce Hollandaise (ev. von Thomy)
2 EL Zitronensaft
4 weiche Tortillafladen
200 g Hühnerbrust

Spargel und Salat waschen und jeweils klein schneiden.

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die in Streifen geschnittene Hühnerbrust darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. In derselben Pfanne den grünen Spargel braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce Hollandaise erhitzen und mit Zitronensaft verrühren.

Tortillafladen nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Mit Sauce Hollandaise bestreichen und den Salat, die gebratenen Hühnerstreifen und den Spargel darauf verteilen.

Die Wraps einrollen und servieren.

Gutes Gelingen!