

Hähnchen-Wraps mit Wintergemüse (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 17,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Rezept Hähnchen-Wraps** bringen ordentlich Abwechslung in dein Mittagessen. Der dünne Mandelmehl-Teig wird in der Pfanne goldgelb ausgebacken und anschließend mit cremigem Frischkäse, Hähnchen und knackigem Wintergemüse gefüllt. Warm schmeckt das Ganze genauso gut wie kalt aus der Lunchbox. Sehr praktisch, wenn du mittags nicht lange überlegen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 4 Wraps
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 402 kcal
  - Fett: 26 g
  - Eiweiß: 30 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 24 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 17 g**

Zutaten

- 80 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 80 g griechischer Joghurt
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Olivenöl für den Teig
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl zum Braten

- 120 g Frischkäse
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 100 g Feldsalat oder anderer Blattsalat
- 1 rote Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- etwas Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Verrühre Mandelmehl, Eier, Joghurt, Leinsamen, Salz und 1 TL Olivenöl zu einem glatten Teig. Lass ihn 5 Minuten stehen, damit die Leinsamen etwas binden.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib pro Wrap eine kleine Kelle Teig hinein und streiche ihn dünn aus. Backe jeden Fladen **1 bis 2 Minuten pro Seite**, bis er leicht gebräunt ist. Lege die fertigen Wraps auf einen Teller und decke sie kurz ab.
3. Schneide das Hähnchen in Streifen. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer zweiten Pfanne und brate das Fleisch bei mittlerer bis hoher Hitze in etwa 6 bis 8 Minuten gar. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
4. Rühre Frischkäse, Senf, Knoblauch und Zitronensaft glatt. Schmecke die Creme mit etwas Pfeffer ab. Sie darf gern richtig würzig sein, sonst trägt sie die Füllung nicht.
5. Wasche den Feldsalat, schneide Paprika, Gurke und Zwiebel in feine Streifen oder Scheiben. Mische das Gemüse kurz mit einer Prise Salz.
6. Bestreiche jeden Wrap mit Frischkäsecreme, verteile Salat, Gemüse und Hähnchen darauf und rolle ihn fest auf. Wenn du magst, schneide die Wraps schräg durch.
7. Serviere die Wraps direkt oder packe sie für später in Butterbrotpapier. Für die ketogene Ernährung passt dazu ein kleiner Salat, wenn du mehr Volumen auf dem Teller willst.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herzhafter magst, kannst du die Füllung mit ein paar Scheiben Gurke und etwas mehr Senf aufpeppen. Das funktioniert besonders gut, wenn der Wrap für die Mittagspause gedacht ist und ein paar Stunden warten muss. Dann bleibt er stabil und schmeckt nicht langweilig.

Für noch mehr Gemüse kannst du statt Feldsalat fein geschnittenen Spitzkohl oder etwas frischen Rotkohl nehmen. Das passt gut in den November und bringt einen schönen Biss. Wer Abwechslung sucht, findet im Beitrag zu Keto in der Mittagspause noch mehr Ideen für das Büro.

Du möchtest die Mahlzeit etwas milder? Dann nimm statt Dijonsenf einen halben Teelöffel milden Senf und mische einen Löffel mehr Frischkäse unter. Wer lieber intensiver würzt, gibt etwas Knoblauchpulver oder fein gehackte Kräuter dazu.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Wraps lassen sich sehr gut vorbereiten. Am besten lagerst du Teigfladen, Hähnchen und Gemüse getrennt im Kühlschrank und setzt die Wraps erst kurz vor dem Essen zusammen. So bleibt alles frischer und der Teig weicht nicht durch. Für Meal Prep für Keto ist das eine ziemlich entspannte Lösung.

Fertig gerollte Wraps halten sich luftdicht verpackt etwa 1 Tag im Kühlschrank. Danach werden sie meist etwas weicher, bleiben aber essbar. Wenn du sie mit ins Büro nimmst, leg sie am besten in eine Dose und packe ein kleines Stück Küchenpapier dazu. Das hilft gegen Kondenswasser. Das ist kein Hexenwerk, nur praktisch.

Zum Aufwärmen kannst du die Wraps kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen oder bei niedriger Temperatur in den Ofen geben. Die Füllung sollte dabei nicht austrocknen. Denke daran, die Netto-Kohlenhydrate mit einzuberechnen, wenn du strenger auf deine Netto-Kohlenhydrate achtest.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de