



Zutaten

Menge

| | |
|-------|------------------------------------|
| 1 | reife Avocado |
| 1/2 | Limette |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| | Chilipulver |
| 80 g | Cashewkerne |
| 300 g | Putenbrust |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Zucchini |
| 200 g | braune Champignons |
| 2 EL | Ghee (geklärte Butter) |
| 1 TL | Currypulver |
| 8 | große Blätter Eisbergsalat |

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 1486 kJ, 355 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 23 g Fett, 49 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst bereitest du die Guacamole zu. Dazu die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln. Die Avocado mit dem Saft der Limette, Salz, Pfeffer und Chili würzen und mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

Step 2:

Nun hackst du die Cashewkerne grob und röstest sie ohne Fett in einer Pfanne goldbraun.

Step 3:

Die Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, die Champignons vierteln. Dann schneidest du die Putenbrust in kleine Würfel. Die Zwiebel würfelst du ebenfalls fein.

Step 4:

Nun erhitzt du einen Esslöffel Ghee (geklärte Butter) in einer großen Pfanne und gibst das Putenbrustfilet hinein. Dieses ca. vier Minuten knusprig anbraten, mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen, damit das Fleisch nicht zu trocken wird.

Step 5:

Dann das restliche Ghee und die Zwiebeln in die Pfanne geben und zwei Minuten glasig dünsten. Gib nun die Champignons dazu und brate alles weitere drei Minuten. Zum Schluss noch die Zucchini hinzufügen und weitere vier Minuten garen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch untermischen.

Step 6:

Die Salatblätter vorsichtig vom Kopf lösen und mit der Gemüse-Fleisch-Mischung sowie einem Klecks Avocado-Creme und den gerösteten Nüssen befüllen. Zum Schluss alles zu einem Wrap zusammenrollen.