



Asia Wraps

Zutaten für
4 Portionen:
1 reife Mango
150 g geräucherter
Putenbrust-Aufschnitt
1/2 rote Paprikaschote
100 g Eisbergsalat
1/2 Bund Koriandergrün
(alternativ: glatte Petersilie)

40 g geröstete Erdnüsse
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Aprikosenmarmelade
1 TL Currypulver
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
4 Bio-Wraps

Das ganze Video zum
Nachkochen online auf
www.ntz.de/alltagskueche

Zubereitung :

Mango schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein lösen, dann in feine Streifen schneiden.
Putenbrust in Streifen schneiden.

Paprika halbieren und in dünne Streifen schneiden. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.
Koriander waschen und fein hacken, Erdnüsse grob hacken.

Joghurt mit Aprikosenmarmelade, Currypulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer glattrühren.
Koriander nach Geschmack unterrühren.

Die Wraps gleichmäßig mit dem Joghurt-Dip bestreichen, dabei den Rand frei lassen.

Salat, Putenbrust, Mango, Paprika und Erdnüsse auf 1/3 des Wraps verteilen,
die Seiten einklappen und aufrollen.

Die fertigen Wraps zur Hälfte in Butterbrotpapier einwickeln.

Snacks to go

Geräucherte Putenbrust, Mango, geröstete Erdnüsse und Curry – Snacks to go können so
lecker sein. Damit wird die Vorfreude auf die nächste Mittagspause noch größer!

Eine gemeinsame Aktion von

