

Salat-Wraps mit Putenfleisch und Dressing

Gesamtzeit **5 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.759 kJ / 420 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **27 g**
Kohlenhydrate: **24 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

6 große Salatblätter
1 EL Pflanzenöl
1 gehackte rote Zwiebel
150 g Putenfaschiertes
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
0,25 Zucchini, in dünnen
Scheiben
50 g Kirschtomaten
Soja-Joghurt-Dressing:
2 EL Naturjoghurt
0,5 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **1** gehackte rote Zwiebel - **150 g** Putenfaschiertes - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,25** Zucchini, in dünnen Scheiben - **6** große Salatblätter - **50 g** Kirschtomaten
Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der gehackten Zwiebel, Putenfleisch, Kikkoman Sojasauce und Zucchini etwa 5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Puten-Zucchini-Füllung auf die Salatblätter geben. Die Kirschtomaten halbieren und mit der restlichen gehackten Zwiebel auf der Füllung verteilen.

Schritt 2

2 EL Naturjoghurt - **0,5 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Joghurt mit Kikkoman Sojasauce zu einem einfachen Dressing verrühren und gut vermischen. Die Salat-Wraps mit dem Soja-Joghurt-Dressing beträufeln und in ein Gefäß verpacken.