



 45 Minuten

 Einfach

ÜBERBACKENE HÄHNCHEN- WRAPS MIT RISONI-NUDELN

Das #MILRAMkocht Gewinner-Rezept von Juliane A. hat es in sich! Saftige Hähnchenbruststreifen, frischer Spinat, fruchtige Tomaten und Risoni-Nudeln werden zusammengerollt und mit unserem herzhaft würzigen AuflaufLiebe Käse überbacken.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das Chicken Wraps Rezept den gewaschenen und gut abgetropften Spinat mit Salz und Pfeffer würzen, mit gekochten Risoni-Nudeln den gestückelten Tomaten, den bereits gebratenen Hähnchenbruststreifen und der sauren Sahne locker vermischen.

SCHRITT 2

Die Masse gleichmäßig auf den Wraps verteilen und zu Schnecken einrollen. Wraps mit Hähnchen und Käse in etwa 6 cm hohe Scheiben schneiden und diese mit der „Schneckenseite“ nach oben in eine gebutterte Auflaufform schichten.

SCHRITT 3

Die AuflaufLiebe mit den Pinienkernen vermischen und über die Wraprollen streuen.

SCHRITT 4

Im Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 25 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun geschmolzen ist. Fertig sind die Wraps mit Hähnchen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2554/610

Fett (g): 20



Zutaten

4 Portionen

150 g Spinat

100 ml MILRAM Frische Saure Sahne

100 g Risoni-Nudeln

150 g gebratene Hähnchenbruststreifen

Salz, Pfeffer

4 Tortilla Wraps (oder Maistortillas)

3 Tomaten in Stücken

100 g MILRAM AuflaufLiebe

50 g Pinienkerne

Etwas Butter für die Auflaufform

Kohlenhydrate (g): 35

Eiweiß (g): 55