Avocado-Hühnchen-Wrap mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
20 bis 25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	640 kcal	Fett:	41 g
Eiweiß:	28,3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,2 g
Kohlenhydrate:	33,3 g	ungesättige Fettsäuren:	35,8 g

Zubereitung:

1. Für den Dip Tahina, Zitronensaft, Sojasauce, Ingwer und Zucker mischen. Die Mischung mit etwas Wasser verflüssigen und beiseitestellen.

2. In einer Rührschüssel mit warmen Wasser die Reispapierrollen für 20 Sekunden einweichen lassen und auf einem feuchten Tuch aufbewahren. Die restlichen Zutaten fein schneiden.

3. Hühnchen, Avocado, Brunnenkresse und Kräuter in der Mitte der Rolle gleichmäßig verteilen und mit Walnüssen toppen. Die Ränder des Reispapiers über die Füllung falten und zu der anderen Seite zum Verschließen rollen. Den Prozess mit den restlichen Zutaten fortsetzten.

4. Die gefüllten Reisrollen mit dem Dip und den restlichen Walnüssen servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Dip:

- 2 EL Tahina (feingemahlene Sesamkörnerpaste)
- Saft 1 Zitrone
- 2 EL Sojasauce
- 1 Prise Zucker
- 2 cm Ingwer, fein gerieben

Für die Reisrollen:

- 6 Reispapierrollen
- 1 gekochte Hühnerbrust, geschnitten (ca. 125 g) / alternativ: Putenbrustaufschnitt
- 60 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt und geröstet
- 1 Avocado, geschält und geschnitten
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 1 kleiner Bund Minze
- 1 Handvoll Sprossen
- 1 kleiner Bund Brunnenkresse