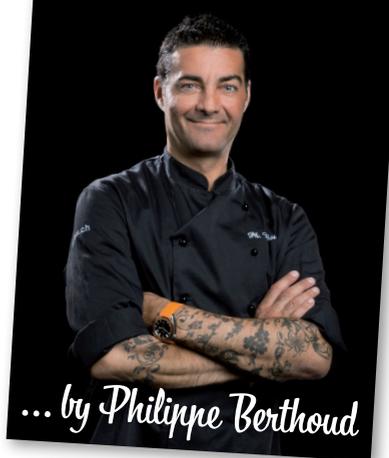


Rezept aus der Sendung

# „Hilfe, ich koche“ vom 22. April 2016

## Poulet-Wrap mit Salat ... ... an Honigvinaigrette und Fruchtspiesse



... by Philippe Berthoud

### Zutaten für 4 Personen

... für den Salat und die Vinaigrette

- 1 kleiner Kopfsalat
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- etwas Parmesan in Stücken
- 1 Apfel in Würfel geschnitten
- essbare Blüten (optional)

... für die Wraps

- 4-6 Vollkorn Tortillas
- 2 Karotten
- 1 Salatgurke
- Einige Salatblätter
- 300 g Pouletgeschneitzeltes
- Salz, Pfeffer
- Streichkäse, Quark od. Nature Joghurt
- Zahnstocher

... für die Fruchtspiesse

- Früchte, Schokolade und Spiesse

**Zubereitung** Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mischen. Den gewaschenen Salat mit dem Dressing mischen und die restlichen Zutaten begeben. Für die Wraps das Pouletfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heissen Pfanne in etwas Öl scharf anbraten. Beiseite stellen und auskühlen lassen. Die Gurke in lange Streifen schneiden, die Karotte in dünne Scheiben. Die Tortillas mit dem Frischkäse bestreichen und nach Lust und Laune mit diversen Zutaten belegen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Für die Fruchtspiesse



viele saisonale und frische Früchte wie Trauben, Mango, Apfel, Birnen etc. in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspiesse stecken. 1 Tafel Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Spiesse verteilen. Diese Rezepte eignen sich hervorragend für Geburtstagspartys, da man alles gut vorbereiten kann.

Weitere Rezepte finden Sie unter:  
[www.bielertagblatt.ch/berthoud](http://www.bielertagblatt.ch/berthoud)

Wiederholungen in der Folgewoche MO bis FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr oder zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

In überregionalen Gebieten via Live-Player auf [www.telebielingue.ch](http://www.telebielingue.ch), Facebook sowie auf Online-TV-Services wie Zattoo, Wilmaa, etc.

MANOR  FOOD



TeleBielingue

[www.telebielingue.ch](http://www.telebielingue.ch)