Gefüllte Tortillas mit Huhn

Die lecker gefüllten Tortillas mit Huhn sind praktisch für unterwegs oder wenn sich Freunde angekündigt haben. Dieses Rezept enthält mageres Geflügel und Joghurt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

200 g	Magerjoghurt
1 Prise	Salz
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Chilischote
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
200 g	Hühnerbrüste (ohne Haut)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Olivenöl
4 Stk.	Tortillas
4 Blätter	Salbei
80 g	Gemüsemais

Zubereitung

1. **Gefüllte Tortillas mit Huhn** sind eine leichte Hauptspeise und geben dem Körper neue Energie für kommende Herausforderungen. Magerjoghurt in einen Kaffeefilter auf ein Glas stülpen. So kann der Joghurt einige Minuten abtropfen.

2. Im Anschluss zerdrückten Knoblauch hinzugeben und mit Salz und klein geschnittenem Chili abschmecken. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke zuschneiden.

3. Die Hühnerbrust vor dem Anbraten in der Pfanne salzen und pfeffern und mundgerechte Stücke formen. Beim Anbraten Olivenöl nicht vergessen. Eine beschichte Pfanne erhitzen und die Tortillas hineingeben, um diese zu erwärmen.

4. Einen Fladen vor sich positionieren und mit einem einzigen Salatblatt belegen. Hühnerfleisch hinzugeben, die Tomatenstücke und Zwiebelringe darauf verteilen und den Gemüsemais wie auch den gewürzten Joghurt darauf geben. Dann die Tortillas zusammenlegen und servieren.

Tipp

Die Gefüllten Tortillas mit Huhn unbedingt mit frischem Salat kombinieren.