Chicken-Wrap

Die köstlichen Chicken-Wraps mit Gemüse gefüllt sind ein ausgewogener Snack und schmecken vorzüglich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Tortilla-Wraps
300 g	Hühnerfilet
	Salz und Pfeffer
	Öl
4 Stk.	Salatblätter
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Joghurt
2 EL	Sauerrahm
1 TL	Estragonsenf
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für **Chicken-Wraps** die Wraps aus der Verpackung nehmen und Backofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze vorwärmen.

2. Das Hühnerfilet in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und klein zerhacken. Paprika in kleine Stücke und Tomate in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und zerkleinern.

3. Die Knoblauchzehe schälen und in eine kleine Schale pressen. Sauerrahm, Naturjoghurt, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren.

4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch rundum einige Minuten goldbraun braten. Nun die warmen Wraps mit den Zutaten und der Sauce füllen, einrollen und genießen.

Tipp