Hühnchen-Wraps

Die Hühnchen-Wraps sind ein köstliches Gericht das ursprünglich aus Mexiko kommt. Rasch und einfach Zubereitet, perfekt für Kochanfänger und Singles.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

200 g	Hühnerbrustfilets
0.5 Packungen	Blattsalat Mix
1 Stk.	Lauchzwiebel (klein)
0.5 Stk.	Paprika
0.5 Stk.	Salatgurken
1 EL	Magerjoghurt
	Zucker
	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver
1 TL	Pflanzenöl
2 Stk.	Wraps

Zubereitung

1. Für die **Hühnchen-Wraps** zuerst den Blattsalat Mix waschen und trocken schütteln. Salat wenn noch nötig in kleinere Streifen schneiden. Paprika und Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und zerkleinern. Magerjoghurt in eine Schale geben und mit einer Prise Zucker, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnchenfilet abspülen, trocken tupfen, und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, und das Hühnerfleisch rundum ca. 6-8 Min. braten. Das Filet in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Wraps darin

erwärmen und herausnehmen.

3. Die Wraps mit der Joghurt Sauce bestreichen, das Gemüse darauf verteilen und das Fleisch darüber legen. Die Seiten einschlagen, eng aufrollen, auf einen Teller anrichten und schräg durch schneiden.

Tipp

Beim Gemüse und Salat beliebig variieren.