

Kichererbsen-Wrap mit Spinat-Käse-Huhn Füllung

Das Kichererbsen-Wrap mit Spinat-Käse-Huhn Füllung ist ein wirklich leckeres Rezept, das auch Hobbyköchen auf Anhieb gelingt.

Verfasser: danielac

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: danielac

Zutaten

Fladen

1 Prise Salz
75 g Kichererbsenmehl
125 ml Wasser (Kalt)
1 Schuss Olivenöl (zum ausbacken)

Füllung

0.5 Stk. Hühnerbrüste
1 TL Kokosöl (zum Anbraten der Hühnerbrust)
30 g Feta (oder anderer Weichkäse)
3 Würfel Blattspinat (tiefgefrorener)

Zubereitung

1. Für die Wraps mixt ihr das Wasser, Salz und das Kichererbsenmehl bis eine homogene Masse entsteht. Diese Masse habe ich in 2 Portionen aufgeteilt und in einer Pfanne auf hoher Hitze wie Pfannkuchen mit Olivenöl aufgebacken. Tipp: Die Masse ist nicht ganz flüssig, ihr könnt sie sehr gut mit einem Löffel nach einschütten in die Pfanne und rund und flach streichen. Ihr müsst nur sehr schnell sein, damit sich kein fester Teig bildet.
2. Zuerst habe ich das Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzt und dann die zuvor in Würfel geschnittene und gewürzte Hühnerbrust in der Pfanne gebraten. Während das Huhn brät, habe ich den Spinat in der Mikrowelle bei 2 1/2 Min aufgetaut. Wenn das Hühnchen fertig gebraten ist gibt man den Spinat dazu und brät ihn mit. Die Mischung kann 2-3 Mal umgerührt werden, bis man den Weichkäse (ich habe ihn zuvor "zerquetscht") über die Mischung in die

heiße Pfanne streut. Die Mischung kann noch ein paar Mal umgerührt und gebraten werden bis der Käse schmilzt.

3. Nun werden die Fladen mit der Füllung belegt und können warm oder auch kalt gegessen werden.

Tipp

Das Kichererbsen-Wrap mit Spinat-Käse-Huhn Füllung kann auch mit Schweinefleisch zubereitet werden.