

# Wraps mit Hühnerfleisch

Das einfache Rezept von den Wraps mit Hühnerfleisch schmeckt köstlich und ist sehr rasch zubereitet.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

4 Stk.	Wraps
250 g	Hühnerbrustfilets
250 ml	<a href="#">Naturjoghurt</a>
1 Stk.	Chilischote
1 Stk.	<a href="#">Tomate</a>
Nach Belieben	Eisbergsalat
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
2 Stk.	<a href="#">Paprika</a>
	Knoblauchpulver
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
1 EL	Sonnenblumenöl

## Zubereitung

1. Für die **Wraps mit Hühnerfleisch** die Hühnerbrustfilets in kleine Streifen schneiden und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Sonnenblumenöl zugeben, verrühren und etwa 30 Minuten mariniert durchziehen lassen.
2. Die Salatblätter in kleine Stücke zerschneiden, die Tomaten und Paprika klein schneiden und die Chilischote fein zerhacken. Die Zwiebel schälen und zerkleinern.
3. Den Naturjogurt mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Hühnerfleisch von allen Seiten scharf anbraten und zur Seite stellen.

5. Die Wraps etwas mit Wasser befeuchten und in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz erwärmen.
6. Mit dem Joghurt bestreichen, mit Hühnerfleisch und Gemüse belegen und zusammen klappen.

## Tipp