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	Naturjoghurt
1 Stk.	Chilischote
1 Stk.	Tomate
Nach Belieben	Eisbergsalat
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Paprika
	Knoblauchpulver
	Salz und Pfeffer
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