



Herzhaft-frische Hähnchen-Wraps

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurtsauce



ca. 25min



3-4 Personen

Einmal Huhn auf die Hand, bitte! Dieser superbunte Wrap mit mariniertem Hähnchen, frischem Gemüse und fix eingelegten Zwiebeln ist nicht nur schnell zubereitet, sondern hat auch noch eine ordentliche Ladung Frische und Geschmack mit im Gepäck. Und das Beste daran: Statt wuchtiger Mayo gibt es ein leichtes Joghurtdressing dazu.

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Becher Joghurt²
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Tortillas¹
- 2 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne
- Alufolie

Energie 587kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 39.8g



Den Backofen auf 170°C (150°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **½ des Joghurts** mit dem Knoblauch, 1TL Salz und ½TL Pfeffer verrühren, das **Fleisch** zugeben und alles gut vermengen. An einem kühlen Ort 12-15Min. ziehen lassen.



Die **Zwiebeln** schälen und in sehr feine Ringe schneiden. 8EL heißes Wasser mit 4EL hellem Essig (z. B. Weißweinessig), 1TL Zucker und 1TL Salz verrühren und die **Zwiebelringe** in der Mischung ziehen lassen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** quer halbieren und ebenfalls in lange, dünne Streifen schneiden. Das **Fleisch in der Joghurtmarinade** aus der Kühlung nehmen und beiseitestellen.



Den Backofen abschalten. Die **Tortillas** übereinanderlegen, in Alufolie einschlagen und auf einem Backrost 2-5Min. im Backofen erwärmen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-8Min. garen.



Den **restlichen Joghurt** mit 1–2TL Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit der **Joghurtsauce** bestreichen und nach Wunsch mit dem **Hähnchen**, den **Paprika-** und **Gurkenstreifen** sowie den **Zwiebeln** belegen. Nach Geschmack einrollen und servieren.



Wer mag - oder bezüglich der Feinmotorik seiner Mitessenden Zweifel hegt -, kann die Wraps für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einrollen.