



Herzhaft-frische Hähnchen-Wraps

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurtsauce



ca. 25min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 Pck. Tortillas¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer möchte, kann die ungefüllten Tortillas statt im Ofen in der Mikrowelle erwärmen, dabei darauf achten, dass sie nicht austrocknen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 39.9g

1

1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 170°C (150°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe 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, ½TL Salz und ½TL Pfeffer verrühren, das **Fleisch** zugeben und alles gut vermengen. An einem kühlen Ort 12-15Min. ziehen lassen.

4

4. Fleisch garen

Den Backofen abschalten. **4 Tortillas** übereinanderlegen, in Alufolie einschlagen und auf einem Backrost 2-5Min. im Backofen erwärmen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-8Min. garen.

2

2. Zwiebel einlegen

Die **Zwiebel** schälen und in sehr feine Ringe schneiden. 4EL heißes Wasser mit 2EL hellem Essig (z. B. Weißweinessig), ½TL Salz und ½TL Zucker verrühren und die **Zwiebelringe** in der Mischung ziehen lassen.

5

5. Tortillas füllen

Den **restlichen Joghurt** mit 1TL 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.

3

3. Gemüse schneiden

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.

6

6. Mit Grips zu Chips

Die übrigen Tortillas werden ganz leicht zu leckeren Chips: Vierteln, mit ein wenig Öl bestreichen, salzen, pfeffern und im Backofen bei 200°C (180°C Umluft) schön knusprig werden lassen. No tortilla left behind!