



Schawarma-Hähnchen in Low-Carb-Wraps

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



ca. 20min



2 Portionen

Schawarma-Hähnchen im Brot ist zu Recht ein Klassiker der orientalischen Küche. Der Orient ist gerade zu weit weg? Kein Problem, wir liefern dir heute alles, was du brauchst, um diesen Genuss ganz easy selbst zu erleben: zartes Hähnchenfleisch, die passende Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und Low-Carb-Tortillas. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

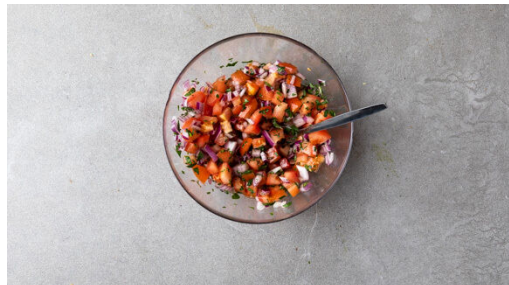
Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 48.1g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



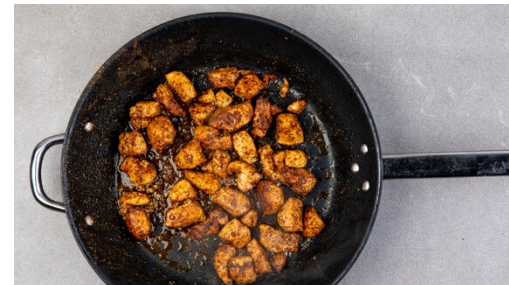
4. Tomatensalat zubereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit den **Zwiebeln** und den **restlichen Kräutern** vermengen. Den **Salat** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Gurke reiben

Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 1 Prise Salz vermengen und etwas ziehen lassen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten.



3. Joghurt mischen

In einem Sieb die Flüssigkeit der **Gurken** mit den Händen so gut wie möglich auspressen. Die **Gurkenraspel** mit der **½ der Kräuter** unter den **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Dann nach Belieben mit dem **Fleisch**, dem **Kräuter-Gurken-Joghurt** und dem **Tomatensalat** füllen und servieren. **Tipp:** Falls **Salat** übrig bleibt, diesen dazu servieren.