



Schawarma-Hähnchen in Low-Carb-Wraps

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



ca. 25min



4 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

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Becher Joghurt ²
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

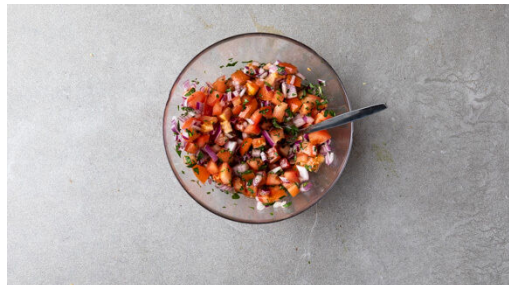
Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 45.1g, Eiweiß 47.6g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



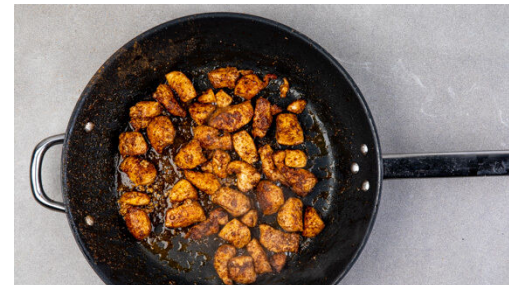
4. Tomatensalat zubereiten

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 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Gurke reiben

Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 1 kräftigen 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 großen Pfanne mit 2EL 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

Die **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.