

Hähnchen-Wraps

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchen-Brust-Filet	2-3 Knoblauchzehen	100 g gerieb. Käse
4 große Tortillas	2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	Salat oder Spinat	

Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, den gehackten Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten, bis er duftet (1 Minute).

Die Hähnchenstreifen in die Pfanne geben und anbraten, bis sie durchgegart und leicht goldbraun sind (5-7 Minuten). Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Sobald das Hähnchen fertig ist, die Pfanne vom Herd nehmen, den geriebenen Käse gleichmäßig über die Hähnchenstreifen streuen und kurz schmelzen lassen.

Die Tortillas kurz erwärmen, damit sie geschmeidig werden.

Auf jede Tortilla Hähnchen-Käse-Mischung und frischen Salat oder Spinat legen, die Tortilla einrollen und in der Mitte durchschneiden.

Sollen die Wraps knuspriger sein, kannst man sie in einer heißen, trockenen Pfanne für ein paar Minuten von beiden Seiten anbraten.

Tipps:

Die Hähnchenfüllung lässt sich gut vorbereiten und kann im Kühlschrank für bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.

Die gefüllten Wraps lassen sich einfrieren; bei Bedarf einfach im Ofen aufbacken.

Für mehr Geschmack kann man einen leckeren Dip aus Joghurt oder Salsa servieren.

NN am 03. März 2025