

Wrap mit Hähnchen oder vegetarisch

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Rucola
- 1 große Tomate
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 reife Avocado
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Tortilla-Fladen

Das Filet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Geflügelsteifen mit Öl in einer Pfanne anbraten und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Salat und Gemüse waschen. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Avocado halbieren, den Kern mit einem Esslöffel herauslösen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einem Schälchen zerdrücken. Tomatenwürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die beiden Fladen (Fertigprodukt oder selbst gemacht) nacheinander in einer Pfanne leicht erwärmen und anschließend jeweils mit der Avocado-creme bestreichen. Danach mit Salat, Paprika- und Hähnchenstreifen belegen. Das untere Drittel jedes Fladens zur Mitte hin einschlagen und dann von einer Seite aufrollen.

Für vegetarische Wraps eignen sich als Eiweißbeilage statt Geflügelfleisch abgetropfte Kichererbsen oder Kidneybohnen aus dem Glas oder Fetakäse (jeweils 150 g).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen