



Chicken Wraps mit Gemüse

🕒 25–30 Min   

Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

🍷 = Kotányi Produkte

200 g	Hühnerbrustfilet, in dünne Streifen geschnitten
2 EL	🍷 Cool Chick
2 EL	Olivenöl
1	Rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1	Kleine Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
1	Kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
4	Große Tortilla-Wraps
2	Handvoll Rucola oder Salatmix
100 g	Joghurt (natur)
50 g	Frischkäse
	Saft einer halben Limette
100 g	Kirschtomaten, halbiert

- Huhn marinieren und braten:**
Die Hühnerstreifen in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und der Kotányi Huhn-Gewürzmischung vermengen.
Eine Pfanne erhitzen und das Huhn bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Gemüse anbraten:**
Im restlichen Öl Paprika, Zucchini und Zwiebelringe in der gleichen Pfanne ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
- Wrap-Füllung vorbereiten:**
Joghurt, Frischkäse und Limettensaft in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
Mit einem Löffel auf den Tortilla-Wraps verteilen.
- Wraps belegen:**
Jeweils eine Handvoll Rucola oder Salatmix auf den Wraps verteilen.
Das gebratene Hähnchen, das Gemüse und die Kirschtomaten gleichmäßig darauf verteilen.
- Wraps rollen:**
Die Seiten der Wraps leicht einklappen und anschließend fest einrollen.
Optional: Die Wraps in einer heißen Pfanne oder auf einem Kontaktgrill für 1–2 Minuten anrösten, damit sie außen leicht knusprig werden.
- Servieren:**
Die Wraps halbieren und auf einem Teller anrichten.

