

## Rezept

# Hähnchen-Wraps

Ein Rezept von Hähnchen-Wraps, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>1 EL</b> Öl
<b>300 g</b> Aprikosen	<b>1 EL</b> Zucker
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>100 g</b> Joghurt	<b>100 g</b> Salatmayonnaise
<b>1 EL</b> körniger Senf	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Romana-Salatherz
<b>50 g</b> Walnusskerne	<b>4</b> weiche Weizentortillas (Fertigprodukt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 120° (Umluft 100°) vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in dem Öl von beiden Seiten anbraten. In Alufolie wickeln und im Backofen (Mitte) 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die Pfanne säubern, die Aprikosen mit dem Zucker hineingeben und etwas karamellisieren.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Joghurt, Mayonnaise und Senf verrühren und etwas ziehen lassen.
4. Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann klein zupfen oder schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und vollständig auskühlen lassen. Mit den Aprikosen zur Mayonnaisemischung geben. 10 Min. ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat zerpflücken, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Nüsse grob hacken. Die Tortillas mit etwas Wasser bepinseln. Nacheinander in der gesäuberten Pfanne ohne Fett erhitzen, sodass sie elastisch werden.
6. Die Hähnchenmischung mittig in einem Streifen auf den Tortillas verteilen. Salat und Nüsse daraufgeben. Die Tortillas jeweils über eine schmale Seite der Füllung etwas einklappen. Dann eine Längsseite über die Füllung klappen und anschließend eng bis zum anderen Rand einrollen.