

Rezept

Hähnchen-Shawarma-Wraps

Ein Rezept von Hähnchen-Shawarma-Wraps, am 17.04.2024

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	200 g griech. Joghurt (10 % Fett)
2 EL Limettensaft	1 TL Butter
2 Vollkorn-Tortilla (Fertigprodukt)	1 kleine rote Zwiebel
1 Bio-Mini-Salatgurke	2 Tomaten

Gewürze

½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Koriander
¼ TL Kurkumapulver	¼ TL gemahlener Kardamom
¼ TL edelsüßes Paprikapulver	¼ TL Chilipulver
¼ TL getrockneter Thymian	¾ TL Sumach
½ Bund Koriandergrün	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 25 g F, 42 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und längs in vier dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. 80 g Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Limettensaft und den gemahlenden Gewürzen (bis auf den Sumach) sowie Thymian verrühren, salzen und pfeffern. Das Hähnchenfleisch mit dem Gewürzjoghurt mischen und in einer verschließbaren Box im Kühlschrank 6-12 Std. (über Nacht) marinieren.
2. Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne und Stielansätze entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte des Koriandergrüns mit Gurke, Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Koriandergrün mit dem restlichen Joghurt verrühren, mit ¼ TL Sumach, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 225° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, dabei ein Blech miterhitzen (oben). Das Fleisch samt Marinade auf das heiße Blech legen, leicht salzen und im Backofen 12-15 Min. garen, dabei zwischendurch wenden. Dann den Backofengrill zuschalten, die Butter in Flöckchen auf dem Fleisch verteilen und das Fleisch in 3-5 Min. braun grillen.

4. Das Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Währenddessen die Fladen im Backofen nach Packungsangabe kurz erwärmen. Die warmen Fladen mit der Gemüsemischung belegen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und darauf verteilen, alles mit der Joghurtsauce beträufeln und mit dem übrigen Sumach bestreuen. Die Fladen aufrollen und die Shawarma-Wraps sofort servieren.