

Rezept

Hähnchen-Wraps »Athen«

Ein Rezept von Hähnchen-Wraps »Athen«, am 15.10.2024

Zutaten

150 g Schafkäse	1 Knoblauchzehe
150 g Schafmilch-Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt)	2 EL gehackter Dill
Zitronenpfeffer	Salz
2 EL Öl	300 g Hähnchenbrustfilet
2 Stangen Sellerie	150 g Salatgurke
8 Blätter Lollo rosso	1 kleine rote Paprikaschote
	8 Wraps (Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Käse in eine Schüssel bröckeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen, Joghurt und Dill unterrühren, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Kalt stellen.
2. Das Fleisch kalt abwaschen und abtrocknen, in schmale lange Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum in 4-5 Min. goldbraun braten. Zwischendurch mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen, in lange schmale Streifen schneiden. Sellerie und Paprika waschen und putzen, in lange schmale Streifen schneiden. Den Salat waschen, verlesen und gut trockenschütteln.
4. Die Wraps flach hinlegen, dünn mit einem Teil der Käsecreme bestreichen. Je 1 Salatblatt darauf legen. Alle Zutaten darauf verteilen, dabei an der unteren Seite etwa ein Viertel frei lassen. Diesen freien Teil über die Zutaten falten, dann die Teigfladen von einer Seite aufrollen. Servietten unten darumschlagen.