

## Rezept

# Indische Hähnchen-Wraps

Ein Rezept von Indische Hähnchen-Wraps, am 08.12.2025

## Zutaten

- |                |                                   |              |  |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--|
| <b>4</b>       | Chapatifladen oder Tortilla-Wraps | <b>1</b>     | Hähnchen (ca. 1 kg, in 6-8 Teile zerteilt) |
| <b>6</b>       | grüne Kardamomkapseln             | <b>8</b>     | Nelken                                     |
| <b>1</b>       | ½ Stangen Zimt                    |              | Salz                                       |
|                | Pfeffer                           | <b>1</b>     | große Zwiebel                              |
| <b>1 Stück</b> | frischer Ingwer (ca. 4 cm)        | <b>2</b>     | Knoblauchzehen                             |
| <b>3 EL</b>    | Öl                                | <b>300 g</b> | stückige Tomaten (aus der Dose)            |
| <b>1</b>       | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel       |              | ¾ TL Chilipulver                           |
|                | ½ TL brauner Zucker               | <b>1</b>     | Ei   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

## Zubereitung

- 1.** Chapatifladen nach Rezept zubereiten und mit Ghee bestreichen, damit sie elastisch bleiben. Hähnchenteile häuten und kalt abspülen. Kardamomkapseln anquetschen, mit Nelken und Zimt in einem Topf anrösten, bis sie aromatisch duften. 400 ml Wasser zugießen, salzen und kräftig pfeffern. Die Hähnchenstücke einlegen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Std. köcheln, dann abkühlen lassen.
- 2.** Hähnchenfleisch von den Knochen lösen, in feine Streifen zupfen. Hähnchenbrühe durch ein Sieb abgießen, auffangen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Knoblauch schälen.
- 3.** Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin die Zwiebel hellbraun braten. Ingwer dazugeben und Knoblauch dazupressen und unter Rühren ca. 1 Min. braten. Tomaten, gemahlenen Kreuzkümmel, Chilipulver und Zucker zugeben, unter Rühren 4-6 Min. braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist und sich die Tomaten dunkel färben.
- 4.** Das Fleisch zugeben und offen bei schwacher Hitze 5-7 Min. braten, dabei gelegentlich rühren und ab und zu einen Löffel Hähnchenbrühe zugeben. Das Fleisch sollte eher trocken und nur mit etwas Sauce überzogen sein. Vom Herd nehmen.
- 5.** Das Ei verquirlen. Eine Pfanne erhitzen, die Chapatifladen darin auf einer Seite erhitzen, auf die obere Seite knapp 1 EL Ei geben, verstreichen und braten, bis es stockt. Ein Viertel der Fleischmasse darauf geben, aus der Pfanne nehmen und zu einer Rolle aufrollen. So alle Chapatifladen und den Rest der Fleischmasse verarbeiten. Warm servieren.