

Rezept

## Wrap-Bites mit Hühnchen

Ein Rezept von Wrap-Bites mit Hühnchen, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Hähnchenbrust	<b>1 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Mehl	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>½</b> Mango	<b>100 g</b> Eisbergsalat
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	Kräutersalz
Cayennepfeffer	<b>6</b> weiche Weizentortillas
<b>150 g</b> Frischkäse	<b>200 g</b> Mango-Chutney (aus dem Glas)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 36 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

### Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Das Hähnchenfleisch offen von beiden Seiten in jeweils 2 Min. hellbraun anbraten. Bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 10 Min. braten.
2. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen und waschen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Alles in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Herd ausschalten, das Hähnchenfleisch weitere 10 Min. in der Pfanne ziehen lassen. Herausnehmen, in dünne Scheiben schneiden, mit Kräutersalz und Cayennepfeffer würzen. Anschließend die Pfanne gründlich säubern.
3. Eine Tortilla in der Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erhitzen, bis sie elastisch ist. Herausnehmen und mittig in einem Streifen mit Frischkäse und Mangochutney bestreichen. Fleisch, Paprika, Mango, Frühlingszwiebeln und Salat darauf verteilen. Die Tortilla seitlich über die Füllung klappen und fest einrollen. Übrige Tortillas ebenso zubereiten. Die Rollen mit einem scharfen Messer in jeweils 6 dicke Scheiben schneiden.