Rezept

Wraps mit Grünkohl und Knusperhähnchen

Ein Rezept von Wraps mit Grünkohl und Knusperhähnchen, am 17.04.2024

Zutaten

2 EL	Hähnchengewürz
30 g	Cornflakes
2	kleine Hähnchenbrustfilets (à 160 g)
120 g	Hüttenkäse
	schwarzer Pfeffer
2	Protein-Tortilla-Wraps (ersatzweise Tortillas)
1	Ei (M)
1 EL	Öl
1	Bio-Zitrone
	Salz
200 g	Grünkohl
30 g	Sprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 18 g F, 63 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Dabei eine Auflaufform im Ofen mit aufheizen. Hähnchengewürz in einen tiefen Teller streuen, Ei in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Cornflakes auf einem flachen Teller mit den Händen fein zerbröseln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets zuerst im Gewürz, dann im Ei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Im Öl von beiden Seiten in 5-8 Min. knusprig braun anbraten. Die Filets in die Auflaufform legen und im Ofen (Mitte) ca. 18 Min. garen.

3. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Den Hüttenkäse mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Grünkohl waschen, putzen, die Blätter von den dicken Blattrippen lösen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zitronensaft und 2 EL Wasser mischen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Grünkohl mit Zitronenwasser darin ca. 3 Min. unter Rühren dünsten.

4. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 3 Min. ruhen lassen. Währenddessen die Tortillas in der Resthitze des Ofens erwärmen. Die Filets dann schräg in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tortillas mittig mit Hüttenkäse bestreichen und mit Grünkohl, Fleisch und Sprossen belegen. Den unteren und oberen Rand 3 cm breit über die Füllung klappen, die Seitenränder nach innen schlagen, aufrollen und halbieren.