

Wrap mit Hähnchenfleisch



Zutaten für zwei Personen:

2 Maisfladen (Wraps)
150 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Mehl
1/2 TL Salz
1/2 TL mexikanisches Gewürz
Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Chilipulver
1 Tomate
1/2 gelbe oder rote Paprika
1 kleine Karotte
einige Blätter grüner Salat oder Eissalat
75 ml Hühnerbrühe
Reibekäse
2 gehäufte TL saure Sahne

1. Tomate würfeln, Paprika putzen und in kleine Abschnitte schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Fleisch quer zur Faser in Streifen schneiden und in einer Mischung aus Mehl, Salz, mexikanischem Gewürz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Chilipulver wälzen. In ein Sieb geben, um die überschüssige Mehlmischung abzuklopfen.
3. Fleischstreifen bei mittlerer Hitze mit wenig neutralem Öl braten, dann in Alufolie warm stellen. Paprika und Karotte anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und knackig dünsten. Zum Schluss die Tomatenwürfel

einrühren, aber nicht mehr kochen oder dünsten.

4. Inzwischen die Teller vorwärmen.

5. Die Fladen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl ganz kurz erwärmen, mit saurer Sahne bestreichen und mit Salatblättern belegen.

6. Das Fleisch und die Gemüsemischung auf den Salatblättern verteilen. Etwas Reibekäse darauf verteilen und eventuell noch etwas saure Sahne.

Hinweise:

Bei Belag und Gemüse sind viele Variationen möglich.

Optional kann man zum Beispiel noch fein gewürfelte Zwiebeln mitbraten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, kleine Gerichte, Fleisch, Huhn, mexikanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023