

Burritos mit Eissalat, Spinat und Hähnchenfleisch



Zutaten für 2-4 Personen:

4 Weizentortillas
300 g Hähnchenbrust
1-2 EL neutrales Öl
150-200 g Blattspinat
1 größere Knoblauchzehe
1 Ecke Butter
1/3 eines Eissalates
2 Tomaten
2/3 einer grünen Paprika
250-300 g Sour Cream

Hähnchengewürzmischung:

2 TL Salz
2 TL Zucker
2 TL Oregano
2 TL Thymian
2 TL Cayennepfeffer
2 TL Paprika Rosen scharf
2 TL Pfeffer aus der Mühle

1. Eissalat in Streifen schneiden, waschen und in der Salatschleuder trocknen. Tomaten überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und würfeln. Paprika putzen und würfeln. Spinat verlesen und waschen, die harten Stängel abschneiden, grob hacken. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit der Gewürzmischung bestreuen und in einer beschichteten Pfanne braten. In Alufolie warm stellen.

3. In einem größeren Topf eine Ecke Butter schmel-

zen, den Knoblauch darin anschwitzen und dann den Spinat noch tropfnass zugeben. Der Spinat ist fertig, wenn er „zusammengefallen“ ist.

4. Die Weizentortillas in der Mikrowelle leicht erwärmen. Je eine Schicht Sour Cream auf jeder Tortilla aufbringen, Eissalat, Spinat, Tomaten- und Paprikawürfel darauf verteilen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Hähnchenfleisch verteilen und die Weizentortillas einrollen.

5. Zum Servieren schräg durchschneiden und zusätzliche Sour Cream bereitstellen.

Hinweise:

Ein Teil der Sour Cream kann durch Salatmayonnaise ersetzt werden, die mit Cajun- oder Mexikomischung gewürzt wurde. Anstelle der Hähnchengewürzmischung kann man ein Cajun- oder Mexikogewürz verwenden. Bild und Rezeptanregung stammen aus dem Frankfurter Restaurant Extrablatt am Eschenheimer Turm, 2018.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, kleine Gerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, Tex-Mex-Küche

Rezept und Foto: Walter Stand 23.01.2023