



Hähnchen-Wraps

ZUTATEN

Fülle:

- 1 Hühnerbrust (ca. 220 g)
- 40 g eingelegte Paprika
- 5 Kirschtomaten
- Radicchio
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- Tortilla-Wraps

Guacamole:

- 2 reife Avocados
- 2 Tomaten, geschält und entkernt
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- Salz
- Tabasco
- Zitronensaft

Knoblauch Sauce:

- 50 g Mayonnaise
- 100 g Naturjoghurt
- ½ Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer

 **2 Portionen**

 **35 Minuten**

 **leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Guacamole Avocados schälen, fein mixen oder mit einer Gabel zerdrücken und mit den gehackten Tomaten sowie dem Joghurt vermengen. Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Tabasco, Koriander und Zitronensaft abschmecken.
- 2** Für die Knoblauchsauce alle Zutaten miteinander verrühren.
- 3** Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Kreuzkümmel würzen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hühnerfleisch scharf anbraten. Paprikastreifen und Tomatenstücke dazugeben und kurz mitrösten.
- 4** Wraps aus der Packung nehmen, mit der Knoblauchsauce bestreichen und der Hühnerfleischfülle belegen. Den fein geschnittenen Radicchio sowie zwei Esslöffel Guacamole darauf verteilen.
- 5** Die Wraps einrollen: Zuerst die Seiten einschlagen und anschließend von unten nach oben zu einer kompakten Rolle formen. Die restliche Knoblauchsauce und Guacamole als Dip servieren.

Ein pikant-frischer Genuss!

Tipp: Die fertigen Wraps fünf Minuten im Tischgriller oder Toaster aufknuspern.