

Tortilla-Wrap mit Hähnchen

Rezeptvorschlag für den Monat Juni

Zutaten für: 4 Portionen

Für die Marinade:

3 Knoblauchzehen
3 EL Limettensaft
0,5 TL Tabasco
6 EL Sonnenblumenöl

Für den Dip:

2 reife Avocados (je 200 g)
2 Limetten, davon der Saft
1 Prise Salz, Pfeffer
etwas Koriandergrün, fein geschnitten
50 g Mandelblättchen

Für die Wraps:

1 Paprika, rot
6 kleine Hähnchenbrustfilets
7 Tomaten
3 Stangen Staudensellerie
200 g Salatmischung
4 EL Olivenöl, nativ extra
Salz
Pfeffer
4 Tortillas

Unsere Empfehlung:

EDEKA Bio Natives Sonnenblumenöl
EDEKA Italia Natives Olivenöl extra aus Italien



Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit allen anderen Zutaten für die Marinade vermischen.
2. Für die Wraps die Paprika schälen, putzen, entkernen, und waschen. Das Fruchtfleisch in dün-

ne Streifen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In die Hähnchenbrustfilets jeweils eine Tasche schneiden und mit den Paprikastreifen füllen. Die Hähnchenbrustfilets in der Marinade zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren lassen.

3. In der Zwischenzeit die Tomaten vom Stielansatz befreien und 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Kalt abspülen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestangen waschen, putzen und die harten Fasern abziehen. Die Selleriestangen in schmale Stücke schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Sellerie darin 3 Minuten unter Rühren braten. Tomaten hinzufügen und 1 Minute mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In der Pfanne 4-5 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz abkühlen lassen und schräg in Streifen schneiden. Die Tortillas in der Mikrowelle oder in einer trockenen Pfanne erwärmen. Die Tortillas nacheinander mit den Salatblättern, der Tomaten-Sellerie-mischung und den Hähnchenbrustfilets belegen. Zu Tortilla-Wraps einrollen. Die Tortilla-Wraps schräg halbieren und servieren.