



MEIN GENUSS



Chicken Wrap mit Guacamole



It's a match!

Das Knoblauchsatz aus unserem Gewürz-Set Salze harmonisiert perfekt mit diesem Rezept. Match made in heaven!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Hähnchenbrust waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit der Zwiebel und der Paprika in die Pfanne geben. Mit **Knoblauchsatz** und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack evtl. etwas Chilisauce hinzufügen. Tomaten waschen und vierteln. Gemüsezwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und in Streifen schneiden.
- 2 *Tortillas Zubereitung*
Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und Öl hinzufügen und verkneten. Die Masse in Folie einschlagen und ca. **2 Stunden** im Kühlschrank ruhen lassen. Teig vierteln und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. In einer Pfanne ohne Öl beide Seiten gut eine Minute rausbacken.
- 3 *Dip Crème fraîche*
Crème fraîche mit geriebener Zitronenschale, **Knoblauchsatz** und Pfeffer abschmecken.
- 4 *Dip Guacamole*
Avocado halbieren, Kern entfernen, vierteln und mit einem Esslöffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, **Knoblauchsatz** und Pfeffer würzen.

Natürlich kannst du noch weitere Dips nach Belieben machen wie z.B. Barbecue-Dip oder Senf-Dip.
- 5 Die Tortillas in einer Pfanne erwärmen. Guacamole darauf streichen, dann mit Tomaten, Gemüsezwiebeln und Salat belegen. Nun Fleisch und Gemüse darauf verteilen und mit etwas Crème fraîche verfeinern. Den Wrap unten einschlagen und seitlich einrollen.

Zutaten

Für die Füllung

400 g Hähnchenbrust
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
Knoblauchsatz und Pfeffer aus der Mühle
1 Paprikaschote, gelb
1 Zwiebel
8 Cockailtomaten
2 Gemüsezwiebeln
0.5 Eisbergsalat

Für den Dip Crème Fraiche

6 EL Crème Fraiche
etwas Zitronenabrieb
eine Prise Knoblauchsatz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Dip Guacamole

1 Avocado, weich
1 EL Zitronensaft
Chilisauce nach Belieben

Für die Tortillas

100 ml Wasser
eine Prise Knoblauchsatz
2 EL Öl
280 g Mehl



MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 29.07.2026.