



Hähnchen-Wraps

Schnell, frisch und unkompliziert



ZUTATEN

➤ für 4 Wraps:

- 4 große Tortilla-Wraps
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Kopfsalat
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Hier einige weitere Ideen für die Füllung: Möhren, Feta, Frühlingszwiebel, Petersilie, Paprika, Hackfleisch, Räuchertofu, Avocado, gekochter Quinoa, Mozzarella, Rucola, Kidneybohnen, Mais



ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in Streifen schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in Öl goldbraun braten.
2. Salat, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.
3. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Wraps kurz erwärmen, mit Sauce bestreichen, belegen und fest aufrollen.
5. Schräg halbieren und sofort servieren.



Thai Curry



Aromatisch, bunt und voller Geschmack



ZUTATEN

- Fischsauce, alternativ Thai-Pilzsauce oder Austernsauce
- Gemüse: Möhren, Pilze, Paprika, Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Champignons
- Hähnchenbrust
- Koriander, Petersilie
- Cashewnüsse
- Sesam
- (Räucher)-Tofu
- Reis
- Öl



ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch klein hacken. Alles in einzelnen Schüsseln bereitstellen.

2. Die Kochenden arbeiten nach dem 3-Schalen-Prinzip:



In die erste Schale kommen Fleisch oder Tofu und Cashewnüsse.



In die zweite Schale kommt das Gemüse.



In die dritte Schale kommen die Toppings: Sesam, Frühlingszwiebeln und Tomaten.

3. Zuerst wird der Inhalt der ersten Schale in Öl gebraten. Im zweiten Schritt wird Schale zwei hinzugefügt und scharf angebraten. Abgelöscht wird mit der favorisierten Sauce. Für die letzten 2 Minuten kommt Schale drei hinzu. Danach vom Herd nehmen, ggf. mit Koriander oder Petersilie garnieren und direkt frisch genießen.



TEIG

- 30 g natives Olivenöl
- 22 g Wasser zimmerwarm
- 1 TL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 400 g Mehl
- 1 TL Salz.

Wasser, Zucker und Hefe vermischen, restliche Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Alternativ fertigen Pizzateig im Supermarkt kaufen.



TOMATENSAUCE UND BELAG

- Tomatensauce in einer Schüssel bereitstellen, gegebenenfalls mit Oregano würzen.
- Belag klein schneiden und in einzelner Schüsseln bereitstellen, zum Beispiel Champignons in Scheiben, Schinken, Salami, Paprika, Thunfisch, Tomaten, Zucchini-Scheiben und Oliven
- Geriebener Käse und/oder Mozzarella ebenfalls bereitstellen



ZUBEREITUNG

1. Teig dünn ausrollen.
2. Gleichmäßig bis zum Rand belegen: Tomatensauce, Belag, geriebener Käse.
3. Im Ofen bei 250 Grad Celsius 10 bis 12 Minuten backen.
4. Danach nach Belieben mit Basilikum garnieren.