

Hähnchen Wrap Rezept

Schnell und einfach ist dieser Hähnchen Wrap mit übrig gebliebenem Hähnchenfleisch und wenigen im Allgemeinen im Kühlschrank oder Küchenschrank vorrätigen Zutaten gemacht.

Zutaten: für 1 Portion

1 großen Tortilla Weizenfladen 25 cm Durchmesser
1 EL Frischkäse (35 g) fettarm
1 EL Salatcreme Balance aus dem Glas (35 g)
1/3 Bund frischen Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Wenig Zitronensaft

Außerdem:

50 g kaltes Hähnchenfleisch
50 g knackfrische grüne Gurke
50 g Eisbergsalat oder andere Salatsorte
1/3 gelbe Chilischote

Nach Wunsch:

2 Mini Maiskolben aus dem Glas



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hähnchen Wrap Rezept** zuerst kaltes zuvor gegartes Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden oder Hähnchenfleisch von übrig gebliebenem Grillhähnchen usw. verwenden.

Ein Stück grüne Gurke in schmale Stifte schneiden.

Eisbergsalat oder andere knackige Salatsorte in breite Streifen schneiden.

1/3 von einer gelben oder grünen scharfen Chilischote in sehr feine Streifen schneiden.

1 EL fettarme Salatcreme zusammen mit 1 EL Frischkäse mischen. Salz, etwas Pfeffer und der in feine Streifen geschnittenen Chilischote mit untermischen. Nach Geschmack noch mit wenig Zitronensaft verfeinern.

Fein geschnittene Schnittlauchröllchen ebenfalls unterziehen.

Einen großen gekauften Tortilla Weizenfladen mit einem Durchmesser von 25 cm kann man im Allgemeinen im Fünferpack kaufen oder nach

Weizenmehl-Tortillas Rezept selbst herstellen. Danach den Weizenfladen im Backofen oder kurz in der Mikrowelle erwärmen. Das dient dazu, dass der Weizenfladen schön weich wird und sich damit auch gut aufrollen lässt.

Den Fladen mit der Füllmasse bestreichen, die Gurkenstifte, Eisbergsalat und Hähnchenfleisch darüberlegen und zügig zusammenrollen.

Dazu den großen gefüllten Fladen zuerst rechts und links etwas umklappen, damit nichts von der Füllung herausgedrückt werden kann. Danach den Fladen vom Körper weg wie einen Pfannkuchen zusammenrollen.

Einmal in der Mitte schräg durchschneiden und jeden halben Wrap an der Unterseite mit einer Serviette umwickeln und auf diese Weise ganz unkompliziert ohne Kleckerei als Fingerfood genießen.

Nach Wunsch kann man sofern gerade vorhanden noch zusätzlich für noch etwas mehr Geschmack und Biss 2 Mini Maiskolben oder auch kleine Cornichons aus dem Glas mit einwickeln.

Tipp:

Für die nach meinem Rezept Weizenmehl Tortillas selbst gemachten Fladen sollten Sie aber um einen großen Weizenfladen zu erhalten gleich die doppelte Zutatenmenge für 1 Fladen nehmen. Ganz schnell und einfach kann man aber auch einen großen klassisch in der Pfanne gebackenen Pfannkuchen zum Füllen verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion vom Hähnchen Wrap Rezept enthalten ca. insgesamt ca. 410 kcal und ca. 11,5 g Fett