

Chicken-Tandoori-Wrap (4 Portionen)

Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
250 g Weihenstephan Frischer Joghurt 3,5 % Fett
1/2 TL Kardamom, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma, gemahlen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 Romana-Salatherzen
3 EL Pflanzenöl
1 TL gehackte Petersilie
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
4 Wraps/Tortillafladen (fertig käuflich)

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Knoblauch abziehen und zerdrücken, Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer mit 150 g Joghurt, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrust ca. 30-60 Minuten darin marinieren.
2. Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing restlichen Joghurt mit 1 EL Öl, Petersilie, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Hähnchenbrust in restlichem Öl in einer Pfanne ca. 6-8 Minuten von jeder Seite braten und in Tranchen schneiden. Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen. Salat mit Dressing vermischen, mit Hähnchen und den Paprikastreifen auf den Tortillafladen verteilen, einklappen und genießen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marinierzeit: 30 Minuten