



Wrap mit Gewürzhähnchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 250 g Weihenstephan 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. 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 auf den Tortillafladen verteilen, einrollen und schräg halbiert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marinierzeit: 30 Minuten

Niveau: mittel