Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Frische Hühnerwraps

Hauptspeise Fleischgerichte Geflügelgerichte Kalte Küche

ZUBEREITUNG

Die Hühnerfilets in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft und 2 EL Öl begießen und kurz ziehen lassen. Inzwischen die roten Zwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Crème fraîche mit Joghurt verrühren. Paprika, Petersilie und Rucola waschen und gut abtropfen lassen und die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Hühnerfilets mit der Marinade hineingeben und unter Rühren bei starker Hitze 2-3 Minuten braten. Die Zwiebeln untermischen, 1 Minute weiterbraten. Dann alles raus aus der Pfanne und abgedeckt kurz warm halten. Die Pfanne ausspülen und abtrocknen und das übrigem Öl wieder erhitzen, Tortillas nacheinander darin kurz wenden, bis sie weich werden.

Weiche Tortilla Fladen auf ein Brett legen. Mit Joghurtmischung bestreichen, dann die Paprika und etwas Petersilie und Rucola darauf legen, Hühnerfilets darauf verteilen und mit Curry würzen. Aufrollen und sofort genießen.

ZUTATEN

- 200 g Hühnerfilets
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 4 EL Öl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Créme fraîche
- 2 EL Joghurt
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 roter Paprika
- 75 g Rucola
- 4 Wraps oder Tortillas
- 1 TL Currypulver scharf
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie