



MEDITERRANE WRAPS MIT HÄHNCHEN UND GEGRILLTEM GEMÜSE



Die Wraps sind mit mediterranen Zutaten wie Hähnchen und gegrilltem Gemüse gefüllt. Nach Belieben kann das Fleisch auch weggelassen werden.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 8

ZUBEREITUNG

Schneide die Paprika in 1 cm Streifen. Schneide die Aubergine in 2 mm dünne Scheiben. Wasche den Salat und schneide ihn in Streifen. Erhitze 1 EL Öl und brate die Paprikastreifen darin für ca. 3 Min. an. Füge dann 3 EL Wasser hinzu und brate für 2-3 Min. weiter. Würze alles mit Salz und Pfeffer würzen und lasse es für weitere 3-4 Min. garen. Würze es mit Oregano.

Bestreue die Auberginen mit Salz ½ TL Salz und lasse sie in einem Sieb abtropfen. So ziehen sie später beim Braten weniger Fett. Drücke sie nach etwa 15-20 Minuten aus und brate sie in 1-2 EL Öl von jeder Seite für etwa 1 Min. an.

Erhitze in einer weiteren Pfanne 1 EL Öl und brate das Fleisch für 8-10 Minuten an, wende es zwischendurch. Schneide das Fleisch in Streifen und würze es anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika.

JOGHURTDRESSING

Verrühre den Joghurt mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Minze und Oregano.

Verteile Salat, Auberginen, Paprika und Hähnchenstreifen auf dem oberen Drittel der Wraps. Verteile das Dressing darüber, rolle die Wraps ein, halbiere und serviere sie.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- ☐ 1 Spitzpaprika (rot)
- ☐ 1 gelbe Paprikaschote
- ☐ 1 kleine Aubergine
- ☐ 1 Römersalatherz
- ☐ 200 g Hähnchenfilet
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ ½ TL Paprika, rosenscharf
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ ½ TL Oregano
- ☐ 50 ml Wasser

DRESSING:

- ☐ 200 g Joghurt (3,5 %)
- ☐ ¼ TL Salz
- ☐ ½ TL Minze
- ☐ ½ TL Oregano
- ☐ 1 TL Essig
- ☐ Pfeffer
- ☐
- ☐ 8 Tortillas