



Gefüllte Hähnchen-Wraps

Zutaten

(Für ca. 3 kleine Wraps)

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Wraps
- 1/2 rote Paprika
- etwas Rucola
- 5–6 Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl

Für den Dip:

- 80 g Skyr
- 1 EL grünes Pesto
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Hähnchen darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Für den köstlichen Dip: Skyr, Honig, Senf, Pesto, einen Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den gehackten Knoblauch miteinander vermengen.
4. Die Wraps mit der Soße bestreichen. Paprika, Rucola und Tomaten darauf verteilen. Das Hähnchen darauflegen und die Wraps einrollen. Anschließend servieren und genießen.

BRATPFANNE



„Kochen, Rezepte und Inspiration“
 Werde Teil unserer Facebook Gruppe!



GRUPPE BEITRETEN



Die besten
 Rezepte von:

CALEKOCHT
 Omas REZEPTE