

Schnelle Feierabend-Wraps mit Pulled Chicken und Avocado

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet
4 Weizentortillas
1/2 Avocado
2 Frühlingszwiebeln
1/4 Bund Koriander
100 g Cheddar
2 Esslöffel Mayonnaise oder Joghurt
4 Esslöffel Sour Cream
1 Teelöffel Tabasco
1/2 Esslöffel Öl
Salz, Pfeffer

Manchmal muss es eben schnell gehen - dafür hat der liebe Food-Gott Wraps erfunden! Sie sind nicht nur schnell und einfach zubereitet, du kannst sie auch noch mit allem füllen, was du magst. Eine meiner Lieblings-Varianten mit Hähnchen-Salat und Avocado schmeckt sowohl warm als auch kalt - also ideal zum Vorkochen oder direkt genießen.

- 1 -

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, eine Prise Salz

dazugeben und zum Sieden bringen. Hähnchenbrustfilets hineingeben und ca. 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

- 2 -

Währenddessen Frühlingszwiebeln und Koriander fein hacken. Anschließend mit Sour Cream, Mayonnaise - wahlweise Joghurt - und Tabasco in eine Schüssel geben und vermischen.

- 3 -

Das gegarte Hähnchen aus dem Topf nehmen und auf einem sauberen Schneidebrett auseinander zupfen. Dazu nimmst du dir am besten zwei Gabeln und ziehst das Fleisch in kleinen Stücken auseinander. Hähnchen zu Creme geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Cheddarkäse reiben und mittig auf die vier Tortilla-Wraps verteilen.

- 5 -

Fruchtfleisch aus Avocado lösen und die Hälfte in Würfel schneiden. Avocadowürfel und Hähnchensalat auf den Wraps verteilen und anschließend beide Seiten der Wraps übereinander klappen.

- 6 -

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen, 1/2 EL Öl darin verteilen und die Wraps mit der zugeklappten Seite nach unten leicht anbraten. Dadurch vermeidest du, dass die Wraps wieder aufgehen. Je nach Röstungs-Geschmack Wraps wenden und servieren.