

Schnelle Hähnchen-Spinat-Wraps

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Wraps

Für die Wraps

2 Hähnchenbrustfilets
1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Cayennepfeffer
5 Esslöffel Sojasauce
100 g Babyspinat
100 g getrocknete Tomaten
1 Kugel Mozzarella
4 Weizentortillas
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

100 g Schmand
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer

still und heimlich in meinen Kopf: Was könnte ich denn gleich noch Leckerer essen? Am besten etwas, das schnell und einfach gemacht ist und wofür ich nicht viel einkaufen muss.

Mal überlegen: Tortillas, getrocknete Tomaten, Hähnchen, Mozzarella und frischen Spinat - mehr brauche ich abends meist nicht zum Glücklichein. Na gut, ein bisschen cremiges Senf-Dressing dazu wäre schon ganz nett. Mit ein, zwei Löffelchen davon wird der klassische Wrap zu einer echten Deluxe Rolle für den Feierabend. Heißt für mich: Im Supermarkt nebenan noch fix alle Zutaten besorgen und dann wird es in meiner Küche Zeit für ein bisschen "Wrap 'n' Roll".

- 1 -

Hähnchenbrustfilets würfeln. Paprika- sowie Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Sojasauce zu einer Marinade verrühren und Fleisch darin wälzen.

- 2 -

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hähnchen ca. 3 Minuten rundherum scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und 2 Minuten reduzieren lassen. Hähnchen in eine Schale umfüllen und beiseite stellen.

- 3 -

Babyspinat waschen. Getrocknete Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Koriander hacken.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Tortillas in in einer Pfanne oder Mikrowelle erwärmen und mit Dressing einstreichen. Mittig mit

Jeden Tag so gegen 17 Uhr schleicht sich die eine Frage

Schnelle Hähnchen-Spinat-Wraps

Spinat, getrockneten Tomaten, Mozzarella, Hähnchen und Koriander belegen.

- 5 -

Zwei gegenüberliegende Seiten der Tortillas über der Füllung zusammenklappen. Die dritte Seite ebenfalls umklappen und zur offenen Seite hin eng aufrollen. Mit der Kante nach unten auf die Arbeitsfläche legen und Wraps mit einem Messer halbieren.