



Rezepte – Woche 1

Hähnchen-Wraps Mexican Style

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 20 Min.

400 g Hähnchenfilet

½ TL Chilipulver

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

1 Schalotte

1 rote Paprikaschote

1 Blattsalat mit großen Blättern (z. B. Eisberg oder Kopfsalat)

2 Ei Ghee

1 Avocado

10 Cherrytomaten

½ Bund frischer Koriander

Saft von 2 Limetten

Die Hähnchenfilet in etwa 2 cm breite Streifen schneiden (schnetzeln) und zusammen mit dem Chili- und dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mischen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Das Ghee in einer Pfanne auf mittlerer Hitze schmelzen, die Schalottenwürfel darin kurz dünsten. Dann das Fleisch dazugeben und etwa 6 Minuten braten. Anschließend die Paprikawürfel hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch längs und quer einschneiden, sodass kleine Würfel entstehen. Diese anschließend mit einem Esslöffel herausnehmen und sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Den Koriander waschen, putzen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zusammen mit dem gebratenen Fleisch mischen.

Sechs große Blätter vom Salatkopf lösen, waschen und trocken schütteln. Dann die Huhn-Gemüse-Mischung auf die Blätter verteilen, dabei die Ränder frei lassen. Anschließend die Salatblätter als Wraps aufrollen, eventuell mit Spießen feststecken.

Zum Servieren je drei Wraps auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Limettensaft beträufeln.

Dazu passt: Karotten-Birnen-Salat, Scharfes Süßkartoffel-Püree, Guacamole, Gebackener Kürbis mit Ananas.