

Asia-Wraps mit Hähnchen

Für 4 Stücke

1 gelbe Paprika	2 Möhren	1 Bd. Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer	150 g Hähnchenbrustfilet	4 Weizentortillas
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	50 g Sweet Chilisauce
Sojasauce		

Paprika waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und in Julienne schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Tortillafladen nach Packungsanweisung erwärmen.

1 EL Öl erhitzen und die Hähnchenstreifen von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

1 EL Öl erhitzen und Möhren, Paprika sowie Ingwer anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, kurz mitbraten.

Hähnchenstreifen zusammen mit der Sweet Chilisauce in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Masse mittig auf den warmen Tortillafladen verteilen.

Fladen aufrollen und 1 x schräg durchschneiden.

NN am 03. August 2026