

Chrunchige Hähnchen-Wraps

Für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Honig	1 EL Ketchup
2 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
1 El Mangochutney	1 TL Kartoffelstärke	Meersalz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1/2 rote Paprika	1/2 gelbe Paprika
1/2 grüne Paprika	2 EL Rapsöl	4 Tortillas
Cornflakes		

Tortilla-Fladen:

300 g Maismehl	200 ml Wasser, lauwarm	$\frac{1}{2}$ TL Salz
----------------	------------------------	-----------------------

Das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen, in längliche Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Honig, Sojasauce, durchgepressten Knoblauch, fein gehackten Ingwer, Mangochutney, Kartoffelstärke, Salz und Pfeffer vermischen, 10 Minuten marinieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch mit der Marinade nicht zu heiß anbraten. Herausnehmen und im Ofen bei 80° C warm stellen. Zwiebel- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch dazugeben und abschmecken. Die Tortillas abgedeckt bei 100° C im Ofen wärmen. In der Zwischenzeit die Nachos grob zerkleinern. Die Tortillas mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und den Cornflakes füllen und zusammenfalten.

Tortilla-Fladen:

Mehl in eine Schüssel füllen, eine Kuhle hineindrücken und das Wasser einfüllen. Mehl und Wasser verkneten, dabei nach und nach das restliche Wasser und Salz dazugeben, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Daraus gleichgroße Kugeln (Tischtennisball) formen. Die Kugeln zu 2 mm dünnen Fladen formen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 30 Sekunden backen.

Christian Henze am 25. September 2020