



Hähnchenwraps mit Guacamole

Zutaten:

2 Tortilla Wraps
300g Hähnchenschenkel
Eisbergsalat
Rucola
1 Knoblauch
1 Spitzpaprika
1 Zwiebel
1-2 Tomaten
Kokosfett zum Anbraten
2 Avocados
1 Schalotte
1 Jalapeño
1 Knoblauch
Saft einer Limette
Koriander und Chilli zum Würzen



Zubereitung:

Die entbeinten Hähnchenschenkel in kleine Stücke schneiden. Das Kokosfett in der Pfanne erhitzen und anschließend das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika, den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse zum Fleisch in die Pfanne geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Guacamole die Tomaten und die Jalapeños waschen und würfeln. Die Avocado entsteinen und mit einem Löffel aus der Schale entfernen und zusammen mit der Schalotte und den Knoblauch ebenfalls in kleinen Würfeln dazugeben. Wer möchte, kann die Guacamole mit Chilli und Koriander würzen. Den Saft einer Limette ausdrücken und dazugeben. Alles zusammen gut vermengen.

Den Eisbergsalat sowie den Rucola für die Füllung waschen und schneiden. Den Wrap auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit dem Dip bestreichen. Die Fleisch-Paprika Mischung darauf verteilen und anschließend Salat hinzugeben. Den Wrap, von unten beginnend, zu einer festen Rolle wickeln und in der Mitte halbieren.

Das Gericht eignet sich als Vor- und Hauptspeise.

Fertig! Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)