

MEXIKANISCHE TORTILLA WRAPS MIT HÜHNCHEN

Vorbereitungszeit 30 Minuten | Kochzeit 10 Minute |
Leicht | 3 Portionen



Diese mexikanischen Tortilla Wraps gehörten zu den absoluten Lieblingsessen der Besatzung (mich eingeschlossen) der Yachten, auf denen ich einige Jahre gearbeitet habe. Das Schöne an diesem Essen ist, dass man die verschiedenen Komponenten einfach in Schälchen auf den Tisch stellt. So kann sich jeder seinen Lieblingswrap ganz nach Lust und Laune selber zusammenstellen.

So werden diese Wraps zum absoluten Highlight auf dem Familien-Esstisch oder auch auf der Feier.

Wenn ihr die Weizentortillas selber machen möchtet, findet ihr hier das Rezept: [Weizentortillas selber machen](#)

Schritt 01

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Ungefähr den Saft einer viertel Limette über die Avocados träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel zu einem Püree zerdrücken. In eine Schale füllen und beiseite stellen.

Schritt 02

Für die Tomaten-Salsa die Tomaten waschen und auf einer Vierkantreibe reiben, bis nur noch die Haut übrig ist ([siehe Video](#)). Die geriebenen Tomaten in einem Sieb etwas abtropfen lassen (das Tomatenwasser kann man sehr gut trinken). Zurück in eine Schale geben. Den Koriander waschen, trocknen und mit den Stielen klein schneiden und zu den Tomaten geben. Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Zwiebel halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Den Knoblauch grob hacken. Die Hühnchenbrust quer zur Faser ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Für den Gewürzmix alle Gewürze miteinander vermischen. Das Hühnchen mit etwa 2 TL der Mischung einreiben.

Schritt 04

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und das Hühnchen darin kurz scharf anbraten. Dann herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern. In die gleiche Pfanne zusätzliches Öl geben und die Paprika, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Direkt mit Salz würzen und für ein paar Minuten anbraten. Den Rest der Gewürzmischung dazugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten. Anschließend mit Deckel ca. 5 Minuten weiter garen, bis die Gemüse schön weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, damit die Paprika etwas dünsten können. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss kurz mit in die Pfanne geben, bis es heiß ist.

Schritt 05

Die Tortillas übereinander auf einen Teller legen. Am besten mit einem feuchten Tuch abdecken und in der Mikrowelle

für etwa 1 Minute (700 Watt) erhitzen, bis das Tuch schön heiß ist. Den Käse reiben und in eine Schale geben.

Alle Zutaten auf den Tisch stellen, so kann sich jeder seinen eigenen Wrap ganz nach Lust und Laune zusammenstellen.

Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Hähnchen Fajita - Tortilla Wraps - unglaublich gut!

Zutaten

Avocado Dip:

- 2 Avocados
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer

Tomaten Salsa:

- 2 Tomaten
- 1/2 Bund Koriander
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Hähnchen:

- Jeweils 1 rote und gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl zum Braten

Gewürzmischung:

- 1 TL Chilipulver (achtung das wird scharf)
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)

Ausserdem:

- 1 Becher Crème Fraîche oder Sour Cream (150 g)
- 150-200 g Käse (zum Beispiel Gouda)
- 6-8 Tortilla Wraps (fertige oder [selbstgemachte](#))

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 51

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)