

# Knoblauch Hähnchen Wraps



---

## Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

## Erfahrungen

-

# Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung
2 stk	Hähnchenbrustfilets	Ohne Knochen ohne Haut in streifen
1 EL	Olivenöl	
2 stk	Knoblauchzehen	
1 TL	Knoblauchpulver	
1 TL	Zwiebelpulver	
1/2 TL	geräuchertes Paprikapulver	
4 stk.	Große Weizen tortillas	
1 Tasse	Geriebener Mozzarella	
1/2 Tasse	Geriebener Cheddar	
60 g	Mayonnaise	
1 EL	frische Petersilie, gehackt	
1/2 Tasse	Baby Spinat	
	Sauerrahm	für cremige Textur
	Avocado-Scheiben	für frische Nöte
	Chili Flocken	für Liebhaber von schärfe

# Zubereitungszeit

	Zeit in minuten (Stunden)
Arbeitszeit	
Gehzeit	

	Zeit in minuten (Stunden)
Backzeit	
Gesamtzeit	

# Zubereitung

## Schritt 1: Das Hähnchen vorbereiten und anbraten

Zuerst erhitzen wir das **Olivenöl** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald das Öl heiß ist, geben wir die in Streifen geschnittenen **Hähnchenbrustfilets** hinzu. Jetzt kommt der wichtigste Schritt für den intensiven Geschmack: Wir fügen die **gehackten Knoblauchzehen**, das **Knoblauchpulver**, das **Zwiebelpulver** und das **geräucherte Paprikapulver** hinzu. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen wir nach Belieben. Das Hähnchen sollte etwa **6-8 Minuten** gebraten werden, bis es eine goldbraune Farbe angenommen hat und durchgegart ist.

## Schritt 2: Die Tortillas Füllen

Während das Hähnchen brät, können wir die **Weizentortillas** vorbereiten. Jede Tortilla wird gleichmäßig mit **Mayonnaise** bestrichen, was nicht nur als Basis für die Füllung dient, sondern dem Wrap auch eine cremige Note verleiht. Auf die Mayonnaise-Schicht geben wir die fertigen Hähnchenstreifen.

Nun kommt der Käse: Eine Mischung aus **geriebenem Mozzarella** und **Cheddar** sorgt für den ultimativen Käsegenuss. Der Mozzarella bietet dabei eine angenehme Cremigkeit, während der Cheddar eine leichte Würze hinzufügt.

## Schritt 3: Optionales Gemüse hinzufügen

Für alle, die ihren Wrap gerne etwas frischer mögen, empfehlen wir eine Schicht **Babyspinat** oder **Salatblätter** auf das Hähnchen und den Käse zu legen. Diese Option sorgt nicht nur für eine schöne Farbkombination, sondern auch für zusätzlichen Crunch und Nährstoffe.

# Schritt 4 Wraps zusammenrollen

Sobald alle Zutaten auf den Tortillas verteilt sind, wird es Zeit, die Wraps zusammenzurollen. Dazu klappen wir zuerst die Seiten der Tortilla ein, um sicherzustellen, dass die Füllung nicht herausfällt. Anschließend rollen wir die Tortilla fest ein, sodass alles kompakt bleibt.

# Schritt 5 Wraps Anbraten

Der letzte Schritt, bevor wir in den Genuss der Wraps kommen, ist das **Anbraten**. In einer sauberen Pfanne erhitzen wir etwas Öl bei mittlerer Hitze und braten die Wraps von jeder Seite für **2-3 Minuten** an. Dies sorgt nicht nur dafür, dass der Käse vollständig schmilzt, sondern auch dafür, dass die Tortillas leicht gebräunt und knusprig werden.

# Schritt 6 Servieren und Garnieren

Die fertigen Wraps können nun mit **gehackter Petersilie** bestreut und sofort heiß serviert werden. Wer mag, kann dazu einen frischen **Dip** wie **Guacamole** oder **Sauerrahm** reichen.

---

Revision #2

Created 23 September 2024 16:40:38 by Andre

Updated 23 September 2024 16:49:09 by Andre