

Schneller Hähnchen-Wrap



Zutaten (4 Personen):

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 4 Wraps (bevorzugt Mehrkorn)
- 4 EL Guacamole
- 8 EL Mais (Konserven)
- 1 EL Rapsöl
- 12 Blätter Kopfsalat
- 2 Spitzpaprika (rot)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in eine heiße Pfanne geben und erhitzen. Dann die Hähnchenbrustfiletstücke hinzugeben, etwa 6 Minuten rundherum anbraten und dabei mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Währenddessen die Kopfsalatblätter waschen, trockenschütteln und zur Seite legen. Die Spitzpaprika waschen, trocknen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zur Seite stellen.

Die Wraps mit je einem Esslöffel Guacamole bestreichen und je 3 Kopfsalatblättern belegen. Die angebratenen Hähnchenstücke, Mais sowie Spitzpaprikawürfel auf die Wraps verteilen.

Die Wraps feste aufrollen, halbieren und servieren.

Tipp:

Die Wraps sind wirklich schnell zubereitet und können super für Partys vorbereitet werden.