



Gefüllte Pita/Tacos/Wraps

Du brauchst:

- ✓ Pitabrot oder Wraps
- ✓ 1 Hühnerbrust – Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch
- ✓ 2 EL Naturjoghurt
- ✓ ¼ TL Chilipulver, Salz, Pfeffer
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ Salat
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ ¼ Gurke
- ✓ 2 EL Mais



Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zubereitung:

Vermische Joghurt mit Chilipulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Schneide die Hühnerbrust in 1cm dicke Streifen und würze sie mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch. Du kannst auch ein Fleischgewürz/Steakgewürz/... verwenden. Danach wird die Hühnerbrust angebraten. Schneide die Tomate und Gurke in halbe Scheiben. Die Frühlingszwiebel kannst du in Ringe schneiden. Erwärme das Pitabrot oder die Wraps kurz im Backofen oder in der Mikrowelle.

Anschließend kannst Du sie nach Belieben füllen. Zum Beispiel mit Salat, Hühnchen, Tomaten und Gurken, Frühlingszwiebel, Mais,... Den Abschluss bildet die Joghurtsauce.