



# Mr. Wrap

1 Stk. Tortilla Wrap

## Zutaten für Fülle:

- 1 EL Öl
- 60 g Hühnerbrust
- 10 g Rucola
- ¼ Stk. Paprika
- ½ Stk. Tomaten
- ½ Stk. Zwiebel (klein)

## Zutaten für Sauce:

- etwas Schnittlauch
- 1-2 EL Joghurt
- 1-2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Wie viel Zeit brauche ich? 🕒

Schwierigkeit: 🔑

## Zubereitung:

1. für die Sauce Schnittlauch fein schneiden
2. Joghurt, Sauerrahm und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Hühnerfleisch würfeln und mit Salz, Pfeffer würzen, in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin ca. 5 Minuten rundum braten
4. Rucola, Paprika und Tomaten waschen und putzen, Zwiebel schälen
5. Tomaten, Paprika und Zwiebel klein würfeln
6. Wraps mit Salat, Fleisch und Gemüse belegen, seitlich einschlagen und eng einrollen
7. Wraps halbieren und mit der Sauce servieren
8. Wrap evtl. mit langem Schnittlauch zusammenbinden