



3. Platz

Tortillawraps mit Hähnchen und Rohkost = herzhaftes Abendbrot

eingereicht von Christine B.

für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder):

Zutaten:

Rohkost für die Füllung (kann nach persönlichen Vorlieben variiert werden):

250g Cocktailtomaten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Dose Zuckermais

2 Karotten

1/2 Eisbergsalat

Sonstiges:

1 Avocado

Saft 1/2 Limette

etwas Tabasco (je nach Geschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

2 Teelöffel Olivenöl

2 Becher cremiger Naturjoghurt (a 150 g)

1 Packung geriebener Käse z.B. Emmentaler (100 g)

1 Packung Tortilla Wraps (6-8 Stück)

Fleisch für die Füllung:

500 g Hähnchenbrust

Zubereitung:

Rohkost waschen, zerkleinern (d.h. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden, Karotten grob raspeln, Salat in schmale Streifen schneiden, Mais abgießen) und jeweils in ein getrennte Schälchen füllen.

Für die Avocadocreme, Avocado waschen, halbieren und mit dem Löffel von der Schale und dem Kern befreien und in eine hohes Gefäß zum pürieren geben. Ein Becher Naturjoghurt zufügen und Saft einer halben Limette zufügen. Avocado mit Joghurt und Limettensaft pürieren (z. B. mit dem Zauberstab) und mit Salz, Tabasco und etwas Zucker abschmecken.

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden, würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. 2 Teelöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen anbraten (durchgaren!). Wiederum in eine (Warmhalte-)Schüssel füllen. Wraps in der Microwelle 2 Minuten erwärmen.

Alle vorbereiteten Rohkost-Schälchen, ein Becher Naturjoghurt extra, die Avocadocreme, den geriebenen Käse, die angewärmten Tortilla-Wraps und das Hähnchenfleisch auf den Tisch stellen. Nun kann sich jeder nach seinem eigenen Geschmack einen Wrap mit Rohkost, Fleisch, Käse und Naturjoghurt und/ oder Avocadocreme füllen und zusammenrollen.



Bewertung:

Zubereitungszeit:	40 Minuten
Zubereitungsweise:	mittel
Geschmack:	frisch und knackig, nach eigener Zusammenstellung schmeckt es noch mal besser
Raffinesse:	Kochlöffeln 3 von 5, weil hier die ganze Familie am Tisch sitzt und das Essen miteinander zelebriert wird, jedoch die Zubereitungszeit länger dauert und es viele Zutaten einzukaufen gibt.
pro Portion:	623 kcal, 35 g Kohlehydrate, 34 g Fett, 49 g Eiweiß
Ausgewogenheit:	viel frisches Gemüse, was rotes, was grünes, was gelbes ist der Mix der unterschiedlichen Vitamine, in der Avocado sind pflanzliche ungesättigte Fettsäuren die im Körper neue Zellwände bauen und nicht im Fettspeicher landen. Tierisches Eiweiß wird vielseitig und fettarm zugeführt: Käse, Joghurt und Fleisch und liefern gleichzeitig Calcium für die Knochen, Eisen für den Sauerstofftransport und Zink sorgt für ein stabiles Immunsystem.