Hähnchen-Wraps mit Paprika und Mais

Saftig. Mit fruchtiger Tomatensauce. Und viel Gemüse. Wir lieben Wraps! Eines unserer Lieblingsrezepte ist Hähnchen-Wraps mit Paprika und Mais, eins meiner allerersten Gerichte. Noch heute lieben wir das Gericht. So ist nicht nur schnell zu gezaubert, sondern auch perfekt, wenn man das Essen vorbereiten und nur noch warm machen möchte. Wird die Sauce mit Stärke angedickt, lassen sich die Wraps zudem super einrollen. Fest zugebunden, lassen sie sich so prima zur Arbeit mitnehmen.



Hähnchen-Wraps mit Paprika und Mais | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (12 Wraps): 1 Kilo Hühnerfilet | 700 Gramm Pilze | 2 Esslöffel Olivenöl | 400 Gramm Gurke | 2 rote Paprika | 1 Dose Mais | 3 Dosen gehackte Tomaten | 4 Esslöffel Paprikapulver | 3 Esslöffel Salz | 2 Esslöffel Zucker | 60 Gramm Stärke | Optional: 2 Becher Sahne



Hähnchen-Wraps mit Paprika und Mais | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Pilze in Scheiben schneiden und portionsweise in Olivenöl in einer sehr heißen Pfanne anbraten. 2. Währenddessen die Paprika vom Kerngehäuse befreien und würfeln. 3. Pilze aus der Pfanne nehmen und die Paprika anbraten. 4. Währenddessen das Hühnerfilet in mundgerechte Stücke(wenn du Wraps rollen willst etwas kleiner) schneiden. 5. Paprika herausnehmen und das Hähnchen portionsweise anbraten, sodass es von allen Seiten Farbe bekommt. 6. Pilze und Paprika zurück in die Pfanne geben. 7. Mais, Gurke und Tomaten hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Zucker abschmecken. 8. Wer die Wraps rollen möchte, kann die Sauce mit Stärke abbinden. 9. Wraps mit der Sauce und optional saurer Sahne für eine cremige Note reichen.

Jetzt noch weitere Rezepte mit Hühnchen entdecken!

Nährwerte/Portion: 431 Kalorien | 12,3 Gramm Fett | 51,9 Gramm Kohlenhydrate | 29,2 Gramm Eiweiß