Tortilla-Poulet-Wrap mit Hummus und Rotkabis

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkel vom Schweizer Poulet, je ca. 200 g
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	scharfes Currypulver
300 g	Rotkabis
1	kleine Dose Kichererbsen (ca. 140 g)
0.25	Knoblauchzehe
0.5 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Tahina (Seampaste)
200 g	Rüebli
	Chilipulver oder Harissa
3 EL	Zitronensaft
50 g	Nüsslisalat
100 g	Crème fraîche
4	Weizen- oder Maistortillas

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

558	kcal
34 g	Eiweiss
35 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Andere Nuss, anderer Genuss

Die Tahina lässt sich im Wrap auch sehr gut durch andere Nusspasten aus Mandeln, Erdnüssen usw. ersetzen.

Zubereitung

1 Pouletschenkel mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (180 °C Umluft, 200 °C Ober- und Unterhitze) 50 Minuten braten. Nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Strunk vom Kabis entfernen, das Gemüse waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Kabis salzen und mit den Händen gut durchkneten. In einem Sieb abtropfen lassen.

3 Kichererbsen abgiessen und in einen hohen Becher geben. Knoblauch schälen, mit Bouillon und Tahina zu den Kichererbsen geben und alles fein pürieren. Rüebli schälen, fein reiben und unter das Püree mischen. Mit etwas Chili oder Harissa sowie zwei Dritteln des Zitronensafts und Salz würzen.

4 Nüsslisalat rüsten, waschen und trocken schleudern. Crème fraîche glatt rühren und mit dem restlichen Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Haut von den abgekühlten Schenkeln entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in feine Stücke zupfen.

6 Tortillas mit Hummus bestreichen. Darauf den Kabis, den Nüsslisalat und das Fleisch verteilen und aufrollen. In Backpapier oder Bienenwachstücher einschlagen und bis zum Essen kalt stellen.