




Tortilla-Poulet-Wrap mit Hummus und Rotkabis



Der feine Unterschied.

-  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** Rüeblī
- 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 dem 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.