

Koch mit Sarah Wiener!

Hähnchen- Wraps

Bauern ernten gerade die ersten Salate, Petersilie und Paprika. Damit bereite ich gern gefüllte Teigfladen zu. Auf Englisch nennt man diese Fladen Wraps, weil die Zutaten »eingewickelt« werden. Wraps sind eine gute Gelegenheit, um Reste vom Vortag zu verwerten. Wenn du noch etwas kaltes Huhn oder Braten im Kühlschrank findest, kannst du gleich bei Punkt 5 einsteigen. Guten Appetit!



Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.

Du brauchst:
(für 3 Portionen)

- 2 Hähnchenkeulen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- 1 rote Paprikaschote
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 1 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 2 EL Saft von derselben Zitrone
- 1 Römervalat
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 3 Wraps
- 3 EL Frischkäse
- 3 EL Naturjoghurt
- 3 Streifen Butterbrotpapier (ca. 50 x 40 cm)

Und so geht's:

1. Heiz den Ofen auf 160 Grad vor.
2. Wasch die **Hähnchenkeulen** unter Wasser ab und tupf sie trocken.
3. Misch in einer Schüssel 2 EL **Öl** mit etwas **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver**.
4. Streich den Öl-Mix mit einem Pinsel auf die Hähnchenkeulen, leg sie auf ein Blech und schieb sie in den Ofen. Warte 15 Minuten, dreh die Hähnchen dann um, und bestreich sie erneut mit dem Öl. Wiederhol das nach 15 Minuten. Nach insgesamt 45 Minuten ist das Fleisch gar. Lass es eine Stunde lang abkühlen.
5. Entfernen dann die Haut von den Keulen, und lös das Fleisch mit den Fingern von den Knochen. Sortier kleine Knorpelstücke und Knöchelchen aus. Zerrupf das Fleisch bis auf die Fasern.
6. Wasch die **Paprika**, und schneid sie in daumengroße Stücke.
7. Misch die Paprika in einer Schüssel mit Hähnchen, **Haselnüssen, Zitronenschale** und **-saft**, 2 EL Öl und Salz.
8. Reiß die Blätter vom **Salat** ab, wasch sie in einem Sieb, und schneid sie in Streifen. Wirf den Strunk weg. Wasch die **Petersilie**, schüttel sie trocken, und hack sie in etwa daumenbreite Stücke.
9. Bestreich die **Wraps** auf einer Seite mit dem **Frischkäse**. Verteil darauf den Römervalat, die Petersilie und den Hähnchenmix. Beträufel alles mit **Joghurt**.
10. Roll die Wraps von der unteren Seite her fest nach oben hin auf. Wickel **Butterbrotpapier** drum, und klapp die Enden um. Halbier die Wraps vorm Servieren.

