

Kulinarische Weltreise!

Mexikanische Spezialitäten

Rezept-Tipps von Showkoch Sven Wetter



Chicken Wrap mit Gemüse und Guacamole

Zutaten:

4 Weizentortillas
400 g Hühnerbrust, küchenfertig
1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl
1 Paprikaschote, gelb
1 Zwiebel, 4 kleine Tomaten
2 Lauchzwiebeln, Eisbergsalat
6 EL Crème fraîche, 1 Prise Limettenschale
Eisbergsalat, Salz, Pfeffer, Chilisauce oder Tabasco
evtl. Salsa, Guacamole



Zubereitung:

Die Hühnerbrust putzen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und klein schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken und mit der Zwiebel und der Paprika ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Wer es gerne schärfer mag, kann etwas Tabasco oder Chilisauce zufügen. Die Tomaten putzen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und den Salat grob in Streifen schneiden oder zupfen. Die Crème fraîche mit geriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortillas in der Pfanne erwärmen und etwas Guacamole darauf verteilen. Dann Tomate, Lauchzwiebeln und Salat dazugeben. Jetzt Fleisch und Paprika darüber verteilen und etwas Crème fraîche dazugeben. Die Tortillas unten einschlagen und anschließend seitlich einrollen. Guacamole, Crème fraîche und Salsa oder Chilisauce separat dazu reichen. Aus dem Teig 4 Rollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C (Umluft) etwa 25 – 30 Minuten im Backofen backen oder aber kleine Brötchen formen und ebenso backen.

Guacamole

Zutaten:

2 reife Avocados, 1 kleine Zwiebel, 1 eingelegte Jalapenos oder frische Chilschote (je nach Geschmack),
1 Tomate, den Saft einer Limette, Salz

Zubereitung:

Die Avocados schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Limettensaft dazu geben, damit die Avocado nicht braun wird. Zwiebel, Jalapeno oder frische Chili in sehr kleine Würfel schneiden und unter die Avocado-masse rühren. Falls die Tomate zu wässrig ist, etwas abtropfen lassen. Anschließend mit Salz abschmecken.



Mehr Rezepte und weitere Events unter
www.moebelkreis.de/kulinarische-weltreise

MÖBELKREIS