

Weizentortillas mit Hähnchenbrust

Paprika & Zwiebeln

Käse & Salsa

Zutaten für 4 Personen:

Beilagensalat:

2 Tomaten
1 Eisbergsalat
1 Gurke
Balsamico-Creme
Salatdressing nach Wahl

Weizentortilla:

800 g Hähnchenbrust
2 rote Paprika
2 grüne Paprika
2 gelbe Paprika
2 mittelgroße Zwiebeln
große weiße Bohnen (nach Belieben)
250 g geriebener Gouda
4 Weizentortillas
Pfeffer, Salz, scharfer Paprika, in Öl eingelegter Knoblauch, Oregano, Basilikum,
getrocknete Petersilie
Öl zum Anbraten
Weißwein zum Ablöschen
Salsa-Dip



Zuerst den Beilagensalat vorbereiten. Dazu zwei Tomaten, eine Gurke und einen Eisbergsalat in Scheiben beziehungsweise mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Tortilla-Füllung Zwiebeln, Paprika und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Anschließend die Hähnchenbrust mit etwas Öl in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten. Dann die verschiedenen Paprikastreifen und die Zwiebeln zugeben und in der Pfanne mitbraten. Die Tortilla-Füllung mit scharfem Paprika, Basilikum, getrockneter Petersilie, Oregano und in Öl eingelegtem Knoblauch würzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Zum Anrichten die Weizentortilla bei ca. 70 °C im vorgeheizten Backofen für 5 Minuten erwärmen. In der Zwischenzeit den Eisbergsalat, die Gurken- und Tomatenscheiben auf einem großen Teller anrichten, mit Balsamico-Creme verzieren und mit dem eigenen Lieblingsdressing abschmecken. Dann den geriebenen Gouda und den Salsa-Dip daneben platzieren. Die Weizentortilla auf den Teller legen und auf einer Seite mit der Tortillafüllung belegen. Nach Belieben können weiße Bohnen darauf verteilt werden. Dann die Tortilla zuklappen und mit Paprikapulver bestreuen.

