



Lieblingsrezept
AROMATISCH & LECKER

weitere
Rezepte:



Gemüse-Hähnchen-Wraps

PORTIONEN:

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

Zutaten:

- Hähnchengyros (optional)
- Gurken (geschält, gewürfelt)
- rote Zwiebeln
- Cherrytomaten (gewürfelt)
- Paprikas (gewürfelt)
- Rucola, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- Salat
- Mais in Dose(n)
- Krautsalat
- Thunfisch (optional)
- Wraps (mittelgroß)
- Tzatziki oder andere Dips
- ...

Zubereitung:

1. Hähnchengyros in einer Pfanne garen.
2. Gurken, Tomaten und Paprikas waschen, Gurken & Zwiebeln schälen. Paprikas, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden.
3. Die Kräuter und den Salat waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen/abschneiden und zerzupfen oder fein hacken. In Schüsselchen bereitstellen.
4. Maisdose(n) öffnen und abtropfen lassen, Krautsalat öffnen und in separate Schüsseln füllen.
5. Wrap mit einem Dip deiner Wahl bestreichen und **in der Mitte** mit deinen Lieblingszutaten belegen. Die aromatischen Kräuter nicht vergessen!
6. **Tip:** Achte darauf, dass sich der Wrap noch rollen und schließen lässt.
7. Mit einem Brotpapier den unteren Bereich des Wraps umwickeln, damit es nicht tropft.

Wir wünschen: Guten Appetit!

www.Gartenbauzentrale.de

Bilder: ©olenadanileiko von Canva

