

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder / super schnell /

## Asia Chicken Wrap

Zugegeben, dieses Rezept ist ausnahmsweise nicht von mir, sondern von einem Freund. Ich war total begeistert von der Kombination von Minze, Ingwer, Chili und der Worcester Sauce, die ich vorher noch gar nicht kannte. Und als es dann auch noch einen Avocado-Dip dazu gab, war ich total hin und weg! Und weil es mir so gut gefallen hat, habe ich gefragt, ob ich seine Kreation hier bei Tiny Spoon veröffentlichen darf. Et voilà – hier ist es:

### Zutaten für 4 Wraps

---

- 4 Stück - Tortillas
- 400 gr - Hühnerbrust
- 2 Stück - rote Paprika
- 1 Stück - Chilischote
- 1 Bund - Frühlingszwiebeln
- 1 Stück - Ingwer
- 2 EL - Honig
- 3 EL - Sojasauce
- 3 EL - Worcestersauce
- 1 EL - Sesam
- 1 - Avocado
- 1 - Limette
- 3 Stränge - Minze
- 150 gr - Sour Cream

### Zubereitung:

---

1. Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote in sehr feine Würfel schneiden.
2. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und das Hähnchenbrustfilet scharf anbraten, den Honig mit hineingeben. Nach ca. einer Minute die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und Sesam dazugeben. Anschließend die Paprika und die Chilischote zufügen und für weitere 2 Minuten braten, bevor die Worcester Sauce und die Soya Sauce mit in die Pfanne gegeben werden.
3. Für ca. 5 Minuten die Sauce einköcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Avocado schälen und mit einer Gabel quetschen. Den Limettensaft hinzugeben und gut verrühren. In eine Schale geben und als Dip bei Seite stellen.
5. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und grob zerkleinern.
6. Die Wraps kurz in einer Pfanne erhitzen (sie sollten nicht hart werden, nur warm).

7. Die warmen Wraps zunächst mit ein bis zwei EL Sour Creme bestreichen und ca. 4 EL der Hähnchen-Paprika-Pfanne raufgeben. Mit ein paar Minzblättern betreuen und den Wrap rollen. Mit dem Avocado-Dip servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia