Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gefüllte Wraps mit Hühnerfleisch oder Schinken

Fleisch und Fleischwaren
Für die Verwertung von übrig gebliebenem gebratenem Hühnerfleisch bzw. übrig gebliebenem Kochschinken
Salate und kalte Speisen
Rezeptideen der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für beide Arten von Wraps:

- 2 Weizenmehl-Tortillas (Fertigprodukt oder selbst gebacken – siehe Rezept auf S. 144)
- Frischkäse
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für 2 Wraps mit Hühnerfleisch:

- 100 g gebratenes Hühnerschnitzel oder gegrilltes Huhn, in feine Streifen geschnitten
- 2 Blätter Eisbergsalat, in breite Streifen geschnitten
- etwas Gurke, in schmale Stifte geschnitten

Zutaten für 2 Wraps mit Schinken:

- ½ Birne, in dünne Streifen geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt (damit die Birne nicht bräunt)
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 2 Scheiben Emmentaler Käse
- 2 Scheiben Kochschinken

Zubereitung:

Zuerst alle Zutaten vorbereiten, die geschnitten werden. Tortilla in einer beschichteten Bratpfanne von beiden Seiten erwärmen. Mit Frischkäse be-streichen. Je nach Rezept mit Hühnerfleisch oder Schinken sowie den anderen Zutaten belegen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Tortilla zuerst links und rechts etwas einklappen, damit die Füllung nicht hinausgedrückt wird, und fest einrollen. Den fertigen Wrap in der Mitte schräg durchschneiden und auf einem Teller servieren.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten