

## Hähnchen-Tortilla-Wrap „Mexican Style“



### **Das brauchst du:**

#### ***Für die Tortilla (8 Stück):***

380 g Weizenmehl  
1 Teelöffel Backpulver  
6 Esslöffel neutrales Speiseöl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)  
1 Teelöffel Salz

#### ***Für das Fleisch und die Soße:***

2 Hähnchenbrustfilets  
100 ml Wasser  
1 Schalotte  
150 ml Ketchup  
2 Esslöffel brauner Rohrzucker  
1 Esslöffel flüssigen Honig  
1 Esslöffel mittelscharfen Senf  
2 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Teelöffel Worcestershire-Soße  
½ Teelöffel Tabasco (nicht mehr, denn diese Soße ist sehr scharf!)  
Etwas Salz

Etwas Pfeffer

*Außerdem zur Deko: Pro Teller 2 Cocktailtomaten und Basilikum-Blätter*

**So machst du´s richtig:**

- 1.) Gib das Mehl, das Backpulver, das Speiseöl und das Salz in eine große Schüssel und knete daraus einen geschmeidigen Teig, der sich gut von der Schüssel und den Fingern löst.
- 2.) Teile ihn in 8 gleiche Kügelchen (jede Kugel wiegt 82 Gramm).
- 3.) Wickle die Kügelchen in Klarsichtfolie und gib sie in den Kühlschrank.
- 4.) Heize den Backofen auf 140 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
- 5.) Brate in einer Pfanne die Hähnchenbrustfilets etwa 3 Minuten scharf an.
- 6.) Gib das Wasser in die Pfanne dazu.
- 7.) Nimm die Filets heraus und gib sie in eine feuerfeste Form.
- 8.) Gib die Filets in den Backofen (mittlere Schiene)
- 9.) Schneide die Schalotte in kleine Würfelchen.
- 10.) Gib sie in die Pfanne, wo vorher die Filets drin waren.
- 11.) Gib Zucker und Honig hinzu und karamellisiere so die Schalottenwürfelchen.
- 12.) Gib das Ketchup, den Senf, den Balsamico, die Worcestersoße, den Tabasco, das Salz und den Pfeffer hinzu und lass diese Soße etwas einkochen (man nennt so was „reduzieren“).
- 13.) Nimm die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen und zerrupfe sie mit der Hand in kleine Stückchen.
- 14.) Gib diese Stückchen in die Soße und brate nochmal scharf durch, so dass alle Fleischteile mit der Soße bedeckt sind.
- 15.) Gib diesen ganzen Pfannen-Inhalt nochmals in die feuerfeste Form und halte das Ganze im Backofen bei 90 Grad warm.
- 16.) Nun machst du die Tortillas: Rolle jede Tortilla mit einem Rollholz aus und backe sie in einer beschichteten Pfanne OHNE FETT UND ÖL! So sehen sie dann aus:



- 17.) Wenn die Tortilla Blasen wirft, drehe sie kurz um und nimm sie raus.
- 18.) Fülle sie so schnell wie möglich mit dem Hähnchenfleisch und falte sie zu Wraps.
- 19.) Schneide jedes Wrap einmal durch und richte es mit den Tomaten und dem Basilikum auf warmen Tellern an.