Artikel vom 04.07.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/asiatischer-wrap

Asiatischer Wrap



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für zwei Personen):

2 große Wraps oder Dürüm-Fladenbrote,

100 bis 150 g Geflügelfleisch,

1 EL ÖL,

60 g Reisnudeln,

2 große Möhren,

4 Frühlingszwiebeln,

1/3 Salatgurke,

160 g geriebener Käse,

1 rote Chili,

4 bis sechs Blatt Kopfsalat,

3 EL Hoisin-Sauce.

Zubereitung: Die Reisnudeln nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Das Geflügelfleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem Öl anbraten. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, die Salatblätter waschen, abtrocknen und in grobe Stücke reißen. Jeweils die Hälfte der einzelnen Bestandteile der Füllung nebeneinander auf je einem Wrap platzieren, auf dem Käse die Chiliflocken und über die Nudeln und das Fleisch die Hoisin-Sauce verteilen, dabei unten und auf einer Seite etwas vom Wrap freilassen. Den Wrap von unten einschlagen und von der gefüllten Seite her stramm aufrollen. Den Wrap gleich essen oder bis zum Verzehr stramm in Folie gewickelt im Kühlschrank lagern.

Tipp: Wer den Wrap halbieren möchte, sollte sowohl oben als auch unten auf dem Wrap Platz freilassen, der vor dem Rollen umgeschlagen werden kann, so dass keine Füllung herausfällt.