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

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chicken-special-tortilla-mit-brokkoli-petersilienwurzel-und-knoblauchjoghurt

Chicken Special Tortilla mit Brokkoli, Petersilienwurzel und Knoblauchjoghurt



Foto: IDG

Zutaten (für vier Personen):

6 Hähnchenkeulen ausgelöst,

ohne Haut (Pollo fino),

Salz und Pfeffer,

250 g griechischer Joghurt,

1 EL Olivenöl,

1 Knoblauchzehe,

150 g wilden Brokkoli,

150 g Petersilienwurzel,

1 rote Chili,

4 Gewürzgurken,

¼ Bund Petersilie,

1 El Butterschmalz,

2 EL Senf,

2 EL Honig,

2 EL Apfelessig,

4 Weizentortillas.

Zubereitung: Das Hähnchenkeulenfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Joghurt mit Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch verrühren. Anschließend den Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden. Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Dann Gewürzgurken in Scheiben schneiden, Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.

Hähnchenkeulenfleisch in Butterschmalz von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten, wenden, Petersilienwurzel und Chili hinzufügen und weitere 4 Minuten braten. Im Ofen bei 160 °C zehn bis 12 Minuten zu Ende garen. Senf, Honig, Apfelessig und wilden Brokkoli mit 100 ml Wasser aufkochen und etwa 5 Minuten einkochen. Nun das Hähnchenfleisch in Stücke zupfen. Mit den Gurken und der Petersilie zum Gemüse in die Pfanne geben, alles verrühren und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortillas in der Pfanne von einer Seite anrösten. Mit Knoblauchjoghurt bestreichen, mit der Chicken Special Füllung belegen, einrollen und genießen.

IDG