Artikel vom 22.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 03:44 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chopped-chicken-burrito

Chopped Chicken Burrito



Foto: Karin Schieban

Zutaten (2 Personen):

2 große Weizenmehltortillas

½ Paprika

1 Hähnchenbrustfilet

6 Cherrytomaten

¼ Salatgurke

6 entsteinte Oliven

3 dünne Scheiben rote Zwiebel

2 EL Mais aus der Dose

50 g Romana-Salatherzen

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

50 g geriebener Gouda

100 bis 120 g gekochten Reis vom Vortag

1 EL Mayonnaise

1 TL Senf

Saft von 1 Limette

2 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Hähnchenfleisch anbraten, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Paprika, Tomaten, Gurke, Oliven, Zwiebel, Romana-Salat, Mais und Gouda auf ein großes Schneidebrett geben. Alles gemeinsam fein hacken, dabei immer wieder zusammenschieben, bis eine gleichmäßige, grob-feine Mischung entsteht. Reis untermischen. Mayonnaise, Senf, Limettensaft und Olivenöl über die gehackten Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und erneut alles gut vermischen.

Die Füllung mittig auf den Weizenmehltortillas verteilen, die Seiten einschlagen und fest zu Burritos rollen. Die Burritos können zum Schluss kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett rundum angebraten werden.

Karin Schieban