Artikel vom 22.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 08:30 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ueberbackene-wraps

Überbackene Wraps



Foto: Julia Ernsting

Zutaten (für 6 Stück):

6 Tortilla Wraps,

250 g Hähnchengeschnetzeltes,

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,

1 Zucchini,

2 bunte Paprika,

150 g Mais aus der Dose,

200 g Kidneybohnen aus der Dose,

2 EL Tomatenmark,

2 EL Fuego-Gewürz für Tortillas,

2 EL Olivenöl,

150 g geriebener Emmentaler.

Zubereitung:

Die Zwiebel klein hacken und in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Den Knoblauch schälen, mit der Knoblauchpresse zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Das Tomatenmark sowie das Gewürz dazugeben und alles vermengen. Zucchini und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und ein paar Minuten mitdünsten. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und zum Schluss unterheben. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den ersten Wrap in die Auflaufform geben, mittig etwas von der Füllung geben und die Seite des Wraps nach oben klappen, sodass dieser am Rand der Form stehen bleibt. Mit den restlichen Wraps gleich verfahren. Zum Schluss den Käse auf der Füllung verteilen. Die Wraps 10 Minuten überbacken bis der Käse hellbraun wird.

Tipp: Zu den Wraps schmecken Sour Cream und Salsa.

Julia Ernsting