

Hier und heute



Hähnchen-Wraps mit Joghurt-Minz-Dip und Sommersalat

Koch und Grillmeister Carsten Goms packt gegrillte Hähnchenfiletstreifen in saftige Wraps, mit erfrischendem Joghurt-Minz-Dip und serviert dazu einen leichten Sommersalat. Das perfekte Rezept für schöne Grillabende.

Das Rezept

von Carsten Goms für vier Personen

Zutaten für die marinierte Hähnchenbrust

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade geben und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Grill auf ca. 200 Grad vorheizen und die Hähnchenbrustfilets direkt auf den Grill legen.

Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite ca. acht Minuten grillen, bis sie durchgegart sind.

Den Grill ausschalten. Kurz im indirekten Bereich bei geschlossenem Deckel ruhen lassen und für die Wraps mit einem Messer in grobe Stücke schneiden.

Zutaten für den sommerlichen Salat

- 200 g gemischter grüner Salat (z.B. Rucola, Feldsalat, Spinat)
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 100 g Feta-Käse
- frische Kräuter (z.B. Basilikum, Minze oder Koriander), gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Den gemischten, grünen Salat in eine große Schüssel geben.

Kirschtomaten, Gurkenscheiben, gewürfelte Avocado und zerbröckelten Feta-Käse hinzufügen.

Die frischen Kräuter über den Salat streuen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat vorsichtig mischen, um die Zutaten gleichmäßig zu verteilen.

Zutaten für den Joghurt-Minz-Dip

- 500 g Joghurt
- ca. 3 Zweige Minze, gehackt
- Salz und Pfeffer je nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Fertigstellung

- 4 Weizen-Wraps

Fertigstellen

Die Wraps kurz von beiden Seiten angrillen und dann mittig mit Salat und dem gegrillten Hähnchenfleisch belegen, darüber den Joghurt-Minz-Dip geben und alles zu einem Wrap zusammenrollen.

Tipps

- Für eine vegetarische Variante entweder auf das Hähnchenfleisch verzichten oder durch etwas mehr Feta-Käse oder gegrillten Halloumi ersetzen.
- Alternativ kann man das Hähnchen auch in einer Pfanne oder Grillpfanne am besten mit Sonnenblumenöl braten.