

Gauchurri- Wrap

Zutaten:

Gauchurri Gewürz	Fladenbrot
1 Karotte (in dünne Streifen schneiden)	3 Knoblauchzehen (fein schneiden)
1 Zucchini (in feine Scheiben schneiden)	2 EL Joghurt oder Crème fraîche
1 Paprika (in dünne Streifen schneiden)	Mayo
2 Pouletbrüste (in Würfel schneiden)	Ketchup
1 Zwiebel (fein schneiden)	

Zubereitung für 4 Personen:

Hähnchen und Gemüse anbraten:

- Die geschnittene Pouletbrust mit Gauchurri würzen und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe mit etwas Öl **10 Minuten** anbraten. Das Poulet von der Pfanne abnehmen.
- In der gleichen Pfanne das geschnittene und mit Gauchurri gewürzte Gemüse für ca. 5 Minuten mit zwei Knoblauchzehen anbraten. Danach auf ein Backblech verteilen und für **10 Minuten** backen.

Saucen:

In der Zwischenzeit kann man je nach Bedürfnis zwei Saucen machen:

- Knoblauchsauce:** 2EL Joghurt + 1 EL Mayo + eine ausgepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer hinzufügen und zusammenmischen.
- Cocktailsauce:** 2EL Ketchup + 2EL Mayo + 1TL Senf + ein Schuss Essig, mit Salz und Pfeffer verfeinern und zusammenmischen.



Einrollen:

Das Fladenbrot in der Pfanne kurz erwärmen. Danach alle Zutaten auf das Fladenbrot verteilen und den Wrap einrollen.

Dieses Rezept lässt sich auch hervorragend vegan zubereiten, indem man das Poulet durch Tofu ersetzt.

Besuchen Sie uns auf unseren sozialen Medien:



@_gauchurri



@_gauchurri