



Süßkartoffel-Hähnchen-Wraps

Das Hähnchenbrustfilet säubern und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Paprika, Zwiebel und Zucchini in Streifen schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und erst wenn die Pfanne heiß ist das Olivenöl und die Fleischstücke hinein geben. Etwa 5 Minuten von allen Seiten gut anbraten. Die Zwiebel- und Paprikastreifen dazu geben und weitere 3 Minuten mitbraten.

Tamarinden-, Oystersoße und Tomatenmark in die Pfanne geben und leicht anrösten. Crème fraîche dazu geben und zu einer feinen Soße verrühren. Den Orangensaft hinzugeben und etwas Wasser.

Jetzt noch die Süßkartoffel- und Zucchinistücke in die Pfanne geben und solange kochen bis die Süßkartoffel gar ist. Wenn zuviel Wasser verloren geht, einfach nochmal etwas nachgießen. Am Schluss noch die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchen-Gemüse-Mischung auf die Wraps geben und einrollen. Fertig & Lecker!



Zutaten für 4 Wraps:

1	Stk	Hähnchenbrustfilet
1	Stk	Süßkartoffel
1	Stk	Paprika
½	Stk	Zucchini
½	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
½	Stk	Chilischoten
2	TL	Tamarindensoße
2	EL	Oystersoße
2	EL	Tomatenmark
½	Becher	Crème fraîche
1	EL	Petersilie
3	EL	Orangensaft
3	EL	Olivenöl
4	Stk	Wraps
		Wasser
		Salz
		Pfeffer