



All-In-One Ofen Chicken Wrap

Ein proteinreicher Snack oder Mahlzeit, perfekt zum Mitnehmen. Man braucht nur ein Backblech und ist schnell fertig mit diesem ofengebackenen Chicken Wrap.



ERGIBT
4 Servings



DAVON AKTIV
10 Min



GESAMTZEIT
30 Min

Zutaten

Ofengemüse

- 1 Stk Paprika, rot
- 1 Stk Paprika, gelb
- 1 Stk Zwiebel
- 1 Stk Apfel
- 2 Stk Karotten

- 1 Stk Orange
- 3 Stk Thymianzweige
- Salz

Ofenhendl

- 2 Stk Hühnerbrüste
- 2 Stk Orangenscheiben
- 3 Stk Thymianzweige
- Salz
- Motion Cooking Spicy Gonzalez Gewürzmischung
- Olivenöl
- 2 Stk Tortilla Wraps

Zubereitung

1

Den Ofen auf 220°C Ober- Unterhitze vorheizen.

2

Die Paprikaschoten, den Apfel sowie die Orange gut waschen...
Zwiebeln und die Karotten schälen...

3

Die Orange muss nicht geschält werden und wird ebenso wie die Karotte in Scheiben geschnitten. Die Orange in ca. 0,5-1cm dicke und die Karotten in dünnere Scheiben. Der Rest wird in gleichgroße Würfel geschnitten.

Verteile das Gemüse nun auf ein Backblech. Zupfe die Blätter von den Thymianzweigen und verteile sie über dem Gemüse.

Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und alles mit den Händen einmal durchmischen.

4

Für 20 Minuten in den Ofen geben...

5

In der Zwischenzeit kann das Hühnerfleisch vorbereitet werden.

Damit die Brust nicht austrocknet, nimm ein Blatt Backpapier zur Hand und leg die

Hühnerbrüste in die Mitte des Blattes.

Mit Salz und dem Spicy Gonzalez würzen.

Zwei Orangenscheiben und die Thymianzweige drauflegen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

6

Falte das Backpapier zusammen. So, dass es gut zusammenhält und nicht wieder aufklappt. Wer sich's einfach machen will, nimmt einfach einen Hefter zur Hand und klammert das Papier zusammen :) Ich nehm das Backpapier damit die Hühnerbrüste nicht so leicht im Ofen austrocknen.

7

Nach den 20 Minuten, nimm das Blech wieder raus und mach etwas Platz in der Mitte. Schieb dazu das Gemüse bzw. das Obst einfach zur Seite.

8

Platzier das Hendl-Paket darauf und gib das Blech für weitere 15 Minuten in den Ofen.

9

Ist die Zeit vorüber, nimm das Blech raus und entferne die Orangenscheiben. Träufle etwas Balsamico übers Gemüse und mische es durch.

10

Der Wrap kann in der Mitte mit etwas Joghurt bestreicht werden.

Darauf kommt etwas vom Ofengemüse.

Die Hühnerbrüste in Scheiben schneiden und ebenfalls drauf verteilen.

Den Wrap aufrollen und fertig ist dein Mittagessen!