

Wrap Hawaii

Süss und scharf, dieser Wrap kombiniert Poulet und eine aussergewöhnliche BBQ-Sauce.
Füllen, aufrollen und mitnehmen.

Wraps sind schnell gemacht und super zum Vorbereiten.

Zutaten

250g Poulet-
geschnetzeltes
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1,5 dl BBQ-Sauce (Tipp)

100g Cheddar
100g Ananas
1 kleine rote Zwiebel
4 Blätter Minilattich
Koriander,
nach Belieben

8 Tortillas

Zubereitung

Etwa 20 Minuten

- 1 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen und die BBQ-Sauce dazugeben und kurz ziehen lassen.
- 2 Cheddar, Ananas und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Minilattich in feine Streifen schneiden.
- 3 Tortillas auf eine Arbeitsfläche legen. Alle Zutaten darauf verteilen und satt aufrollen.

Tipp

Für die BBQ-Sauce 1 Dose Tomaten (280g), gehackt, 1 dl Cola, ½ TL Tabasco, 1 TL Worcestersauce, 1 TL Senf, 1 EL Essig und 1-2 TL Currypulver in einen Topf geben und unter Rühren 20-30 Minuten offen dickflüssig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

