

Kebab Bowl im Tortilla Wrap

Kebab Bowl im Tortilla Wrap

Diese leckere Kebab Bowl im Tortilla Wrap gab es neulich bei uns zum Mittagessen. Nachdem die Taco Bowl so lecker war, entschied ich mich für diesen Versuch. Auch diese Variante war super lecker. Für die Schälchen habe ich wieder ganz normale Weizen Tortillas in eine feuerfeste Schale gelegt. Diese habe ich dann im vorgeheizten Ofen gebacken und anschließend abkühlen lassen. Das funktioniert wirklich gut und ist super einfach. Wer es noch einfacher mag, der benutzt Tortilla-Schälchen Backformen. Da kann man dann immer mehrere Schälchen gleichzeitig backen und die fertigen Schalen sehen einigermaßen gleichmäßig aus.

Gefüllt habe ich die Tortilla Schälchen dann mit frischem Eisbergsalat, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, angemachtem Rotkohl, Hähnchen und leckerer Knoblauchsauce. Ansonsten könnt ihr das Schälchen natürlich mit allem befüllen, was ihr mögt. Da hat man viele Möglichkeiten und kann geschmacklich für ordentlich Abwechslung sorgen. Falls ihr eure Saucen selber machen wollt, findet ihr hier leckere Rezepte für Saucen & Dips. Ein Rezept für selbstgemachte Kebab-Gewürzmischung findet ihr hier.

Leckere Bowl im Kebab-Style – Hähnchenfleisch, gemischter Salat & Leckere Knoblauchsauce im Wrap-Schälchen

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Tortilla Wraps in eine kleine feuerfeste Schüssel, oder eine passende Tortilla-Backform geben. Im vorgeheizten Backofen für etwa 10-12 Minuten backen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen. Das Hähnchenbrustfilet säubern und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit etwas Kebab Gewürz in eine Schüssel geben und gut vermengen. Für 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen den Salat putzen und in feine Streifen schneiden. Tomate in kleine Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Rotkohl in feine Streifen hobeln und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Zutaten für die Knoblauchsauce in einer Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

Etwas Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch dazu geben und rundherum goldbraun anbraten. Nun könnt ihr euer Wrap-Schälchen nach Belieben füllen. Einfach etwas Salat, Hähnchen, Rotkohl, Zwiebel, Gurke, Tomate, und Knoblauchsauce in das Tortilla-Schälchen geben und genießen.

Weitere Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel zum Ausprobieren & Nachmachen



Beef Bulgogi



Meatballs Tikka Masala



Japanisches Curry



Fleischbällchen in Tomatensauce



Chicken Tikka Masala



Beef Jerky Teriyaki

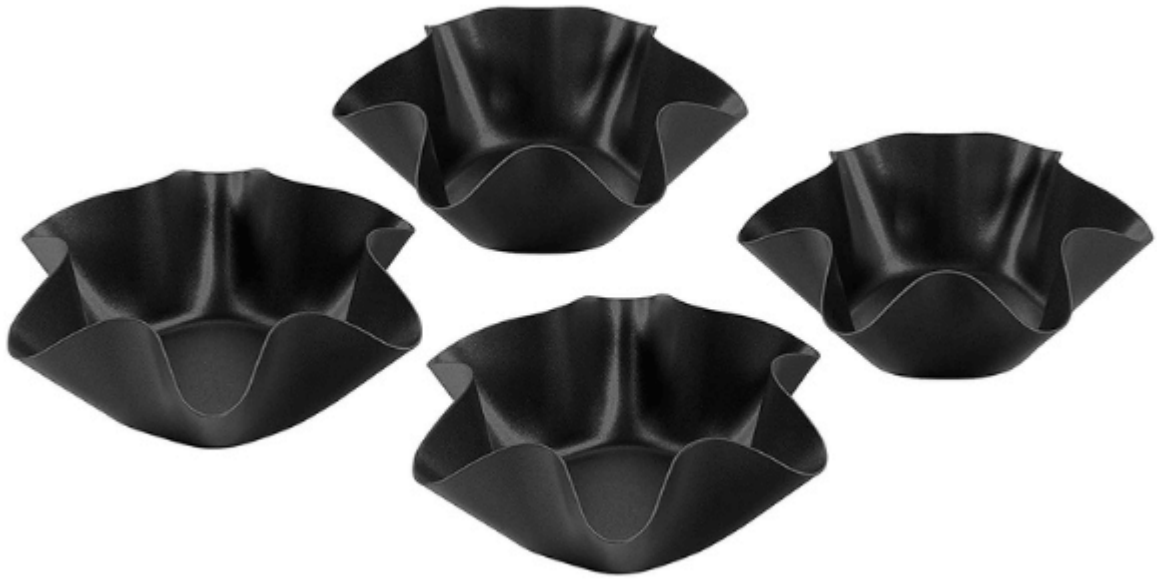


Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki



Korean Fried Chicken

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Zenker Backformen für Wrap Schälchen



Got7 Nutrition High Protein Tortilla Wraps



Uno Casa Tortilla Presse



Body Attack Protein Tortilla Wraps

WEITERE REZEPTE FÜR LECKERE BOWLS



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Cheeseburger Bowl
