

# GATCH GAP REZEPTE

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Zubereitungszeit 30 min | 2 Personen



GATCH GAP

Leben & Genuss

FOLLOW + COMMENT + LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

# Zubereitung

Zubereitung Tortillas:

- "CATCHCAP" auf eine passende (28cm) Rührschüssel legen. In der großen Schüssel das Mehl und Salz vermischen.
- Nach und nach warmes Wasser hinzufügen und mit einem Löffel oder den Händen zu einem Teig kneten. Der Teig sollte weich und elastisch sein.
- Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche kneten, bis er glatt wird.
- Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und für etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig in gleichgroße Kugeln teilen und jede Kugel zu einer dünnen, runden Tortilla ausrollen.
- "CATCHCAP" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und eine Tortilla darin für etwa 1 Minute pro Seite backen, bis sie leicht gebräunt ist.
- Die Tortilla aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Den Vorgang mit den restlichen Teigkugeln wiederholen.

Zubereitung Füllung:

- "CATCHCAP" auf eine passende (28cm) Pfanne legen und Die Hähnchenbruststreifen gleichmäßig anbraten.
- In einer Schüssel Mayonaise, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer vermischen, um die Sauce zuzubereiten.
- Die selbstgemachten Tortillas leicht erwärmen, um sie geschmeidiger zu machen.
- Die Sauce gleichmäßig auf den Tortillas verteilen.
- Die Hähnchenbruststreifen, Avocadoscheiben, Tomatenwürfel, Zwiebelringe und Salat auf den Tortillas verteilen.
- Die Tortillas vorsichtig zu Wraps rollen und in der Mitte halbieren.
- Mit einem Zahnstocher die Wraps fixieren und servieren.

# Zutaten

Zutaten für selbstgemachte Tortillas:

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 3/4 Tasse warmes Wasser
- 2 Esslöffel Pflanzenöl

Zutaten für die Füllung

- 200 g Hähnchenbrust, gebraten und in Streifen geschnitten
- 1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/4 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Handvoll gemischter Salat
- 2 EL Mayonaise
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!