



Rhein Hessische

Energie. Natürlich. Gerne.

Rezept von Thilo Kirchhoff.

## Hähnchen-Wraps mit BBQ-Creme für 4 Personen.

### Zutaten für die Sweet-Chili-Sauce:

2-3 Chilischoten  
1-2 Knoblauchzehen  
4 EL Reis- oder Weißweinessig  
100 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
180 ml Wasser  
1 EL Speisestärke  
2 EL Wasser

### Zutaten für die BBQ-Creme:

250 g griechischer Joghurt mit 10% Fett oder 250 g Schmand  
1 Biolimette  
Sweet-Chili-Sauce

### Zutaten für die Brine:

2 l Wasser  
50 g Salz  
2 EL brauner Zucker  
Getrocknete oder frische Kräuter nach Geschmack:  
Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer, Lorbeerblätter, Salbei, Fenchel, Rosmarin, Chilischote  
Kleingeschnittenes Suppengemüse: Karotte, Lauch, Staudensellerie, Petersilienwurzel

### Zutaten für die Wraps:

4 Weizen-Tortillas  
400 g Hähnchenbrust  
1 gelbe Paprika  
2 Tomaten  
1 Eisbergsalat klein



Rezept von Thilo Kirchhoff.

## Hähnchen-Wraps mit BBQ-Creme für 4 Personen.

### Zubereitung:

Für die **Sweet-Chili-Sauce** Chili und Knoblauch grob zerkleinern und zusammen mit Essig und Salz in einem Mixer zerkleinern. Paste mit Zucker und Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und dazugeben. Nochmals aufkochen und köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

**Für die BBQ-Creme** Joghurt oder Schmand mit der kalten Sweet Chili Sauce und dem Saft einer halben Biolimette zu einer Creme verrühren.

Für die **Brine** Salz und Zucker im Wasser auflösen, Kräuter und Gemüse klein schneiden oder grob mit dem Mörser zerstoßen und dazugeben. Über das Fleisch gießen, das größtenteils bedeckt sein sollte. Anschließend für etwa 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**Tipp:** Bei einer Brine sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Auch eine Zubereitung mit Zwiebeln und Knoblauch, Curry- und Paprikapulver oder Früchten wie Orangen- oder Zitronenscheiben und Ananas oder sogar Fruchtsaft sind möglich.

Für die **Wraps** Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.

Hähnchen aus der Brine nehmen und mit einem Tuch trocken tupfen. Brine entsorgen.

Hähnchen auf dem Grill angrillen und mindestens auf eine Kerntemperatur zwischen 74 und 80 °C bringen, danach in Tranchen aufschneiden.

Weizen-Tortillas nach Packungsanleitung kurz auf dem Grill erwärmen.

Creme auf die Mitte der Tortillas streichen. Eisbergsalat, Tomaten und Paprika darüber verteilen.

Hähnchenstreifen auf das Gemüse legen und als Topping noch etwas Creme darüber streichen.

Alles zu einem Wrap zusammenrollen.