

# SPICY HUHN GEFÜLLTE WRAPS

## ZUBEREITUNG

Die Fladen kurz im Ofen aufwärmen und warmstellen (Achtung: sie dürfen nicht austrocknen). Salat waschen und abtropfen lassen. Avocados, blanchierte Tomaten schälen und in kleinere Würfel schneiden. Die Schalotten werden ebenfalls geschält und in dünne Ringe geschnitten. Die Pfefferoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Hühnerfleisch in kleinere Stücke teilen und mit den restlichen Zutaten (außer Salat und Schalotten) und dem Gemüse in eine Schüssel geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in die Mitte der Flade geben, Salat und Schalotten oder Zwiebel hinzufügen, einrollen und servieren.

## ZUTATEN

4 Weizenfladen  
 200 g gekochtes Hühnerfleisch  
 4 Blätter grüner Salat  
 2 reife Avocados  
 2 Fleischtomaten  
 2 Schalotten oder 1 Zwiebel  
 3 EL süß-saure Chilisauce (Asiashop)  
 je 1 roter, grüner Pfefferoni  
 2 EL Mayonnaise  
 1/2 TL Wasabipaste  
 1 TL dunkles Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 Salz, Pfeffer

## TIPP

Fladenbrot kann auch durch eine Palatschinke oder durch indisches Pitabrot ersetzt werden.



# THUNFISCH-TEMPURA IN KOKOSFLOCKEN, DAZU MANGO-CHILI-COUSCOUS

## ZUBEREITUNG

Das Wasser für das Couscous zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Couscous zugeben und 3 Minuten knackig (al dente) kochen, abseihen, kalt abschrecken und abtrocknen lassen, danach mit Olivenöl gut durchmischen.

Die Mangos schälen und in 8–12 dünne Scheiben schneiden (für das Tuna-Mango-Sandwich), restliche Mangos in kleinere Würfel schneiden, zur Seite legen.

Die Kräutermischung klein hacken oder mit der Hand zupfen, die Pfefferoni entkernen und ebenfalls klein hacken.

Thunfisch in Kokosflocken wälzen und in heißem Fett 1 Minute frittieren, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Nun in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Mangoscheiben zugeben und warmstellen.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Danach Mangowürfel, Couscous, Pfefferoni zugeben und anbraten, bis das Couscous warm wird.

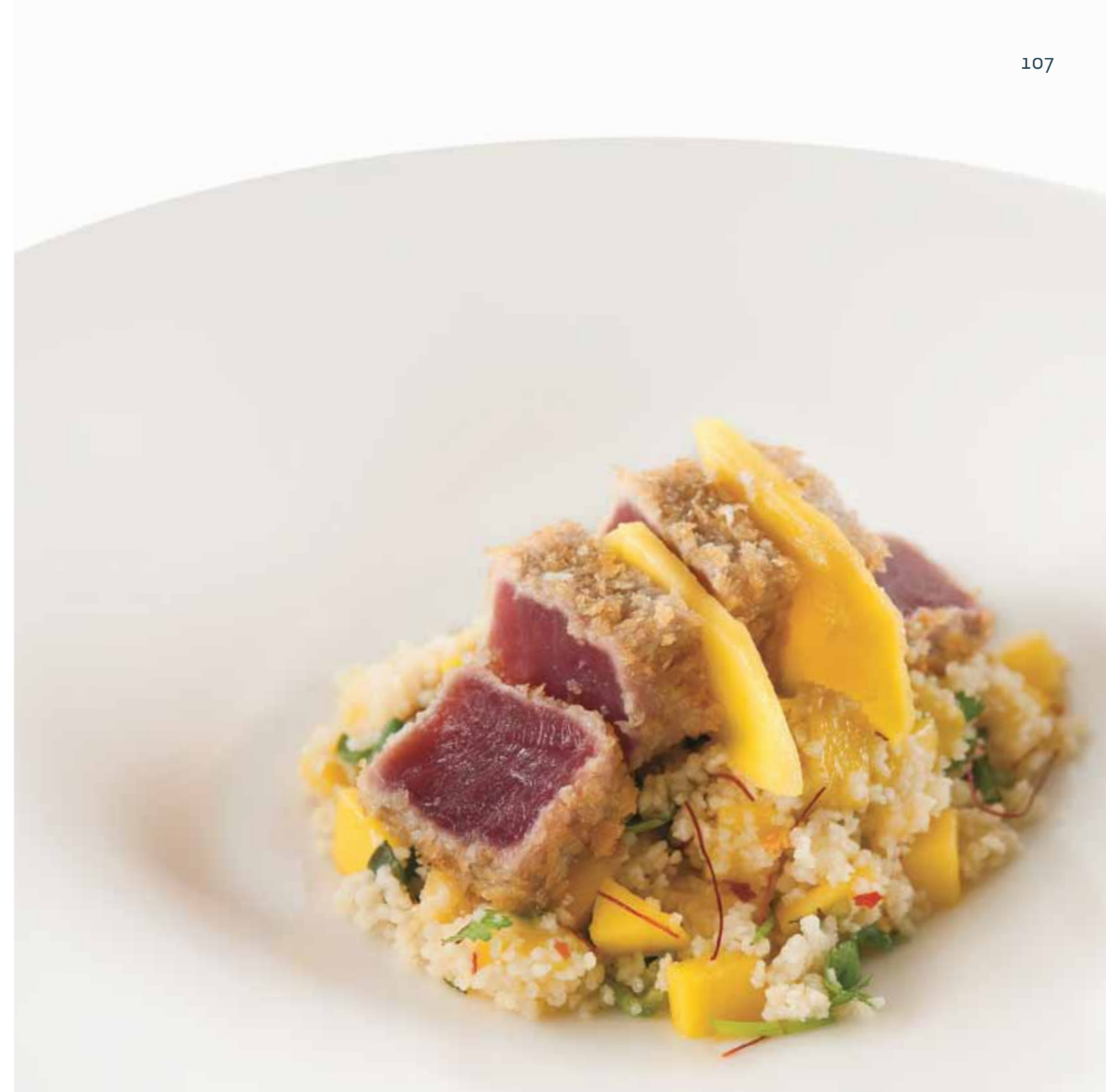
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken, frische Kräuter untermischen und auf einem Teller anrichten. Dazu das Thunfisch-Sandwich servieren.

## ZUTATEN

4 Thunfischfilets (Sashimi Qualität) à 100 g  
 100g Kokosflocken  
 Salz und Pfeffer  
 120g Couscous  
 2 Mangos  
 2 Schalotten, gehackt  
 frische Kräutermischung (Minze, Koriander)  
 je 1 grüner, roter Pfefferoni  
 Salz, Pfeffer,  
 einige Chilifäden  
 Olivenöl für Couscous

## TIPP

Bei einer Glutenallergie kann Quinoa statt Couscous verwendet werden.







#### ZUTATEN

500 g Kirschtomaten  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1/2 EL Zucker  
1 EL Tomatenmark  
2 Pkg. Mozzarella à 125 g  
4 EL Olivenöl  
4 TL Apfelbalsamicoessig  
4 Blatt frisches Basilikum



## TOMATEN-CHILI-EIS MIT MOZZARELLA UND OLIVENÖL

#### ZUBEREITUNG

Die Kirschtomaten pürieren und abseihen. Die Flüssigkeit mit den anderen Zutaten vermengen, in den Tiefkühler geben (bis es friert) und alle 3 Stunden durchrühren, damit die Eiskristalle nicht zu grob werden. Diesen Vorgang öfters wiederholen.

Mozzarella kleinwürfelig schneiden, in vier Gläser füllen, Olivenöl und Apfelbalsamicoessig zufügen. Je eine Kugel Tomatensorbet darauf legen und mit Basilikum garnieren.