

# Low Carb Wrap mit Pulled Chicken



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Wrapteig

- 4 Eier
- 350 g Magerquark
- 120 g geriebener Käse
- 1 TL Salz
- 4 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL Kurkuma

Für das Pulled Chicken

- 4 ausgelöste Hähnchenkeulen
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 2 EL Sojasoße
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft

- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- ½ Limette, Abrieb

Für die Füllung

- 2 reife Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 3 EL Naturjoghurt
- ½ TL Salz
- 3 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 102 kcal
- 12 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 60 Minuten zzgl. 80 Minuten Backzeit**

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für den Teig die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Quark, geriebenem Käse, Salz, Pfeffer und Kurkuma zu einer glatten Masse verrühren.
3. Pro Wrap 1/4 der Masse auf das Backpapier geben und zu einem Kreis mit 20-30 cm Durchmesser verstreichen. Im heißen Ofen 15 Minuten backen. Den Wrap herausnehmen, 1-2 Minuten abkühlen lassen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. Die Wraps beiseitelegen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze hochschalten.
5. Für das Pulled Chicken Tomatenmark mit Senf, Sojasoße und restlichen Zutaten verrühren. Die ausgelösten Hähnchenkeulen in eine Auflaufform geben und mit der Marinade vermengen. Marinierte Hähnchenkeulen im heißen Ofen 30 Minuten garen.
6. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Anschließend abkühlen lassen.
7. Für die Füllung die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
8. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Zitronensaft und Joghurt zum Avocado-Mus geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
9. Die Tomaten waschen, halbieren, grünen Stielansatz entfernen und die Kerne mit Hilfe eines Messers entfernen. Die Tomatenhälften fein würfeln.
10. Die Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
11. Die Wraps jeweils mit etwas Avocado-Mus bestreichen. Mit Pulled Chicken, Paprika- und Tomatenwürfeln belegen, dabei einen 3 cm breiten Rand frei lassen.
12. Die ‚lange Seite‘ auf die Füllung klappen. Die beiden kurzen Seiten einschlagen und zur langen, offenen Seite hin aufrollen. Die Wraps mittig, leicht schräg halbieren und servieren.



## REISER RÄT

Die Füllung können Sie auch vegetarisch gestalten und den Wrap mit Feta oder gebratenem Halloumi füllen.

