



DNU Hähnchenwraps mit Guacamole & Speck

dazu Karottensalat mit Knoblauch



ca. 25min



2 Personen

Stell dir vor: Köstlich duftender Bacon brutzelt in deiner Pfanne und in dem schmackhaften Bratfett bräunen feine Hähnchenstreifen. Diese Köstlichkeiten kommen in eine warme, weiche Tortilla, die du nun mit knackiger Paprika, frischer Tomate und süßsauer eingelegten Zwiebeln füllst. Und jetzt: Die Augen schließen, abbeißen und den Augenblick genießen, wenn cremige Guacamole deinen Gaumen umhüllt. Ein wahres Träumchen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Speckwürfel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Packung Tortillas ²
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 46.9g



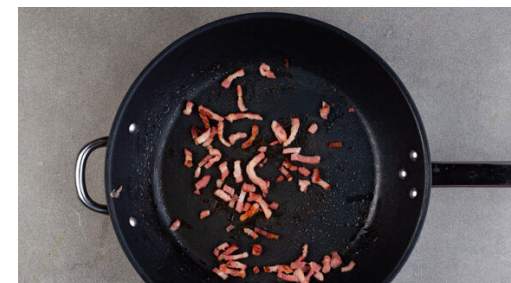
1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** mit dem **Knoblauch**, 1EL Mayonnaise, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



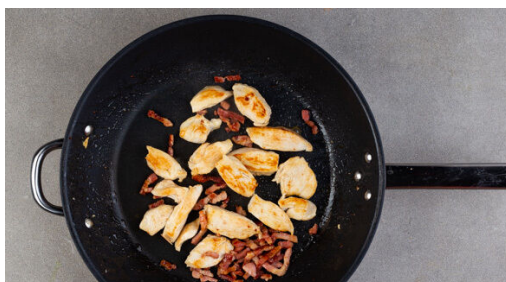
2. Zwiebeln einlegen

1TL Zucker, ½TL Salz, 50ml hellen Essig und 50ml warmes Wasser verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und beiseitestellen.



3. Bacon braten

Die **Baconstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten.



4. Fleisch mitbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in die Pfanne zu dem **Bacon** geben und 4-5Min. unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis das **Fleisch** gar und der **Bacon** kross ist.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erhitzen oder nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dann mit dem **Bacon**, dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Guacamole** nach Belieben auf den **Tortillas** verteilen, einrollen und mit dem **Salat** servieren.