



Schnelle Hähnchen-Wraps

mit gegrilltem Salat und Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Das Telefon klingelt, das Baby weint und der Abwasch türmt sich zu einem Haufen, der dich bei jedem Anblick heftiger die Zähne knirschen lässt. Was du jetzt brauchst, ist ein fixes Gericht, das den Tellerberg nicht zum Einsturz bringt. Da kommen unsere schnellen Wraps wie gerufen und locken mit süßlich-scharfem Hähnchenfleisch, fruchtigen Tomaten und cremiger Guacamole. Aufregung für den Gaumen, Entspannung für dich!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne

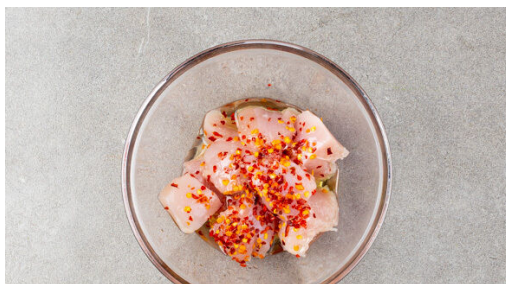
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

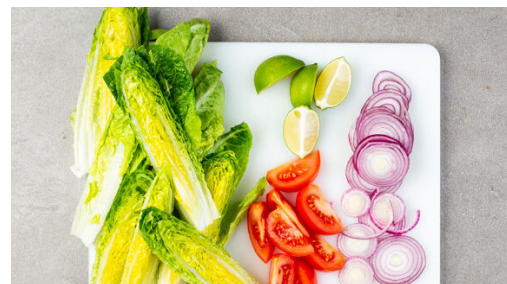
Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 38.8g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1/2TL Chiliflocken**, 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** vermengen.



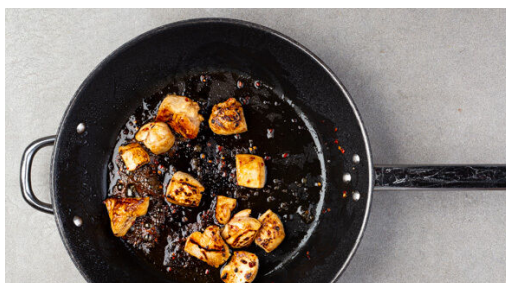
2. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **Salat** längs vierteln, dabei die unteren 1-2cm des Strunks entfernen. Es ist nicht schlimm, wenn sich ein paar einzelne Blätter lösen. Die **Tomate** achteln.



3. Salat grillen

Den **Salat** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis der Rand jeweils leicht gebräunt, das Innere aber noch knackig ist. Zwischendurch mehrmals wenden. Den **Salat** mit 2 Prisen Salz würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in der Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** mit 2TL Honig beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen. Alles gut verrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas auf einem Backrost 2-3Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Wer mag, kann die **übrigen Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu **Tortillachips** backen.



6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **gegrillten Salat**, den **Tomaten**, dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und der **Guacamole** füllen. Nach Geschmack etwas **Limettensaft** über die **Tortillas** träufeln und zu **Wraps** zusammenfolden. Den **restlichen Salat** und ggf. **übrige Tomaten** dazu reichen.