



BBQ-Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Es ist wieder BBQ-Zeit! Unsere herzhaften Wraps sind prall gefüllt mit kräftig-aromatischem Hähnchenschenkelfleisch, das mit würziger Sauce verfeinert wird. Die Mitspieler: Tomate, Salat, Zwiebel, Limette und natürlich cremige Guacamole. So lässt sich der Sommer genießen. ¡Viva tortilla!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 56.2g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse schneiden

Den **Salat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** klein würfeln.



2. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 2EL Pflanzenöl mit 2EL Wasser, dem **Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** verrühren und das **Dressing** mit je 1/2 TL Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



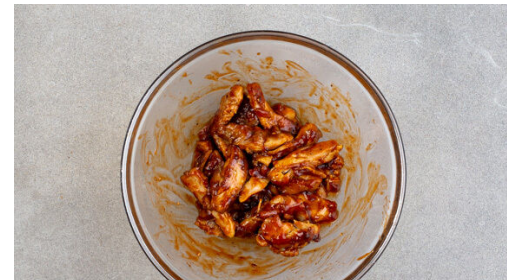
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1/2TL Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



4. Tortillas erwärmen

Nebenher die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die fertigen **Tortillas** auf einem Teller mit einem Geschirrtuch abgedeckt warm halten.



5. BBQ-Fleisch zubereiten

Das gebratene **Fleisch** in mundgerechte Streifen schneiden und mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Ketchup und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **BBQ-Fleisch** sowie etwas **Salat**, **Zwiebeln** und **Tomaten** belegen. Nach Belieben zusammenklappen und ggf. mit einem Zahnstocher fixieren. Das **übrige Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und als Beilage zu den **Wraps** servieren.