

# MARLEY SPOON



## Mexikanische Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Es ist wieder Zeit für Farbe! Unsere herzhaften Wraps sind prall gefüllt mit kräftig-aromatischem Hähnchenschenkelfleisch, frisch aus der Pfanne. Die Mitspieler: Tomate, Salat, Zwiebel, Limette und natürlich cremige Guacamole. So lässt sich der Sommer genießen. ¡Viva tortilla!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 33.6g



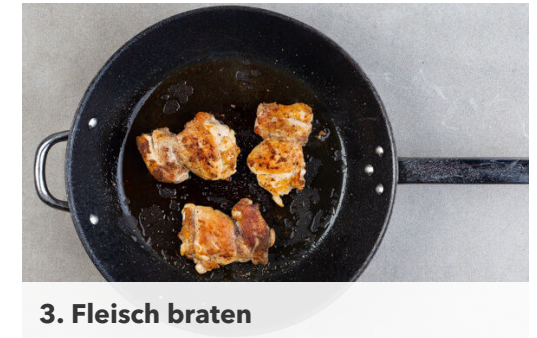
1. Gemüse schneiden

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 **Limette** halbieren, von **1 Hälfte** die **Schale** fein abreiben und den **Saft** auspressen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limette** verwenden. 1EL Pflanzenöl mit 1EL Wasser, dem **Limettensaft** und **½TL Limettenabrieb** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



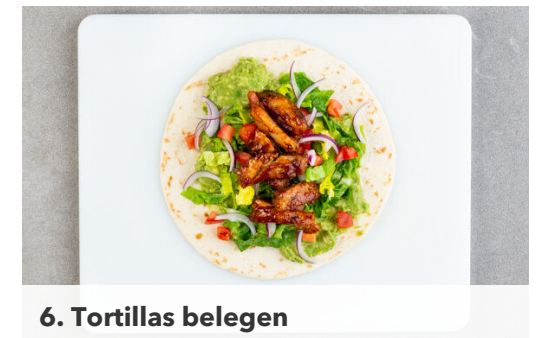
4. Tortillas erwärmen

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. Fleisch zubereiten

Das gebratene **Fleisch** mit 2EL Ketchup und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **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.