



## Mexikanische Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 25min



3-4 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

- 2 Packungen Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 Packungen Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL 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.

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 34.1g



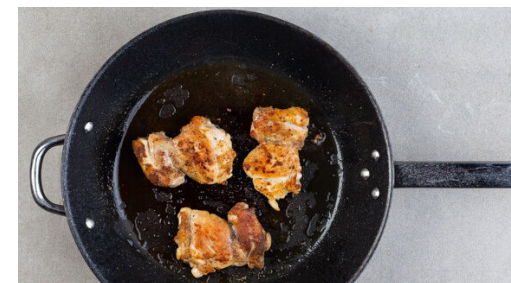
### 1. Gemüse schneiden

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 ½TL Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



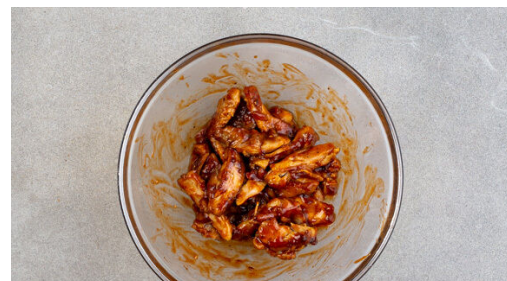
### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** 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 **8 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 3EL Ketchup und je ½TL 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.