



Superfix: Mexikanische Chicken-Cheese-Wraps

mit Guacamole und buntem Gemüsemix



ca. 20min



3-4 Personen

Was ist frisch und deftig zugleich und materialisiert sich auf deinem Teller wie der Blitz? Richtig, unsere fabelhaften Chicken-Cheese-Wraps! Fein-saftige Hähnchenstreifen mit leicht pikanter Würze hüllen sich in goldenen, cremig geschmolzenen Käse, dazwischen tummelt sich allerlei buntes Gemüse. Mit Avocadocreme und Limette ist die mexikanische Partie im Tortillamantel perfekt. Da bleibt nur noch eins: ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 800g mexikanischer Gemüsemix
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 150g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- 2 große Pfannen

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 45.6g



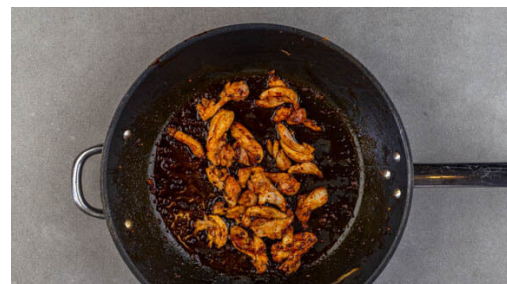
1. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer möglichst großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. **Tipp:** Ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Gewürzmischung** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Füllung fertigstellen

Das **Gemüse** gründlich mit dem **Fleisch** und dem **Käse** vermengen.



2. Fleisch braten

Inzwischen die **Hähnchenstreifen** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren.



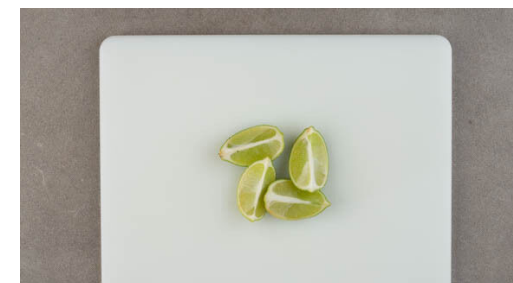
5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Alternativ die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.



3. Käse schmelzen

Den **Käse** auf dem **Fleisch** verteilen und bei niedriger Hitze langsam schmelzen lassen, ggf. 2-3EL Wasser zugeben. **Tipp:** Wer möchte, legt ein wenig **Käse** als Garnitur beiseite.



6. Limette schneiden

Die **Limetten** in Spalten schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** belegen. Mit **Limettensaft** beträufeln, einschlagen und aufrollen. Die **restlichen Limettenspalten** und **übrige Guacamole** zu den **Chicken-Cheese-Wraps** servieren.