



Superfix: Mexikanische Chicken-Cheese-Wraps

mit Guacamole und buntem Gemüsemix



unter 20min



2 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

- 400g mexikanischer Gemüsemix
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 75g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne

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 großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. 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** zu **Fleisch** und **Käse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen.



2. Fleisch braten

Die **Hähnchenstreifen** in der Gemüsepfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren.



5. Tortillas erwärmen

Die **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 **Limette** 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.