



Superfix: Paprikahähnchen in Käse-Wraps

mit Guacamole, Salat und Limettenspalten



unter 20min



2 Personen

Super schnell zubereitet und auch noch super lecker sind die Wraps von heute. Sie werden nämlich erst mit Käse im Ofen gebacken. Dann darfst du die Wraps nach Lust und Laune mit Guacamole bestreichen und mit einer würzigen Paprika-Hähnchen-Mischung, knackigem Salat und Lauchzwiebeln belegen. Es fehlt noch die gewisse Frische? Dafür sind die Limettenspalten gedacht. Eine herrliche Mahlzeit für Groß und Klein. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g mittelalter Gouda, gerieben ⁷
- 1 Paprika
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 200g Eisberg-Saladmischung
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

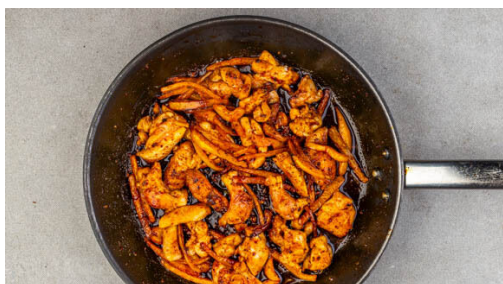
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1024kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 46.4g



1. Tortillas vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **4 Tortillas** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem **Käse** bestreuen und 2-4Min. im Ofen backen, bis der **Käse** schmilzt. Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



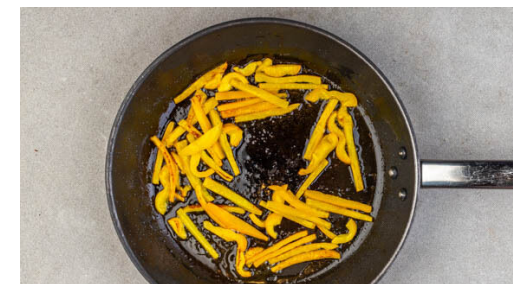
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, bis das **Fleisch** durchgebraten ist.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten.



5. Salat zubereiten

1EL Mayonnaise, 1TL hellen Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



6. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebel** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen, nach Belieben mit der **Hähnchen-Paprika-Pfanne** und dem **Salat** belegen und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Wraps** offen oder zusammengefoldet mit den **Limettenspalten** servieren.