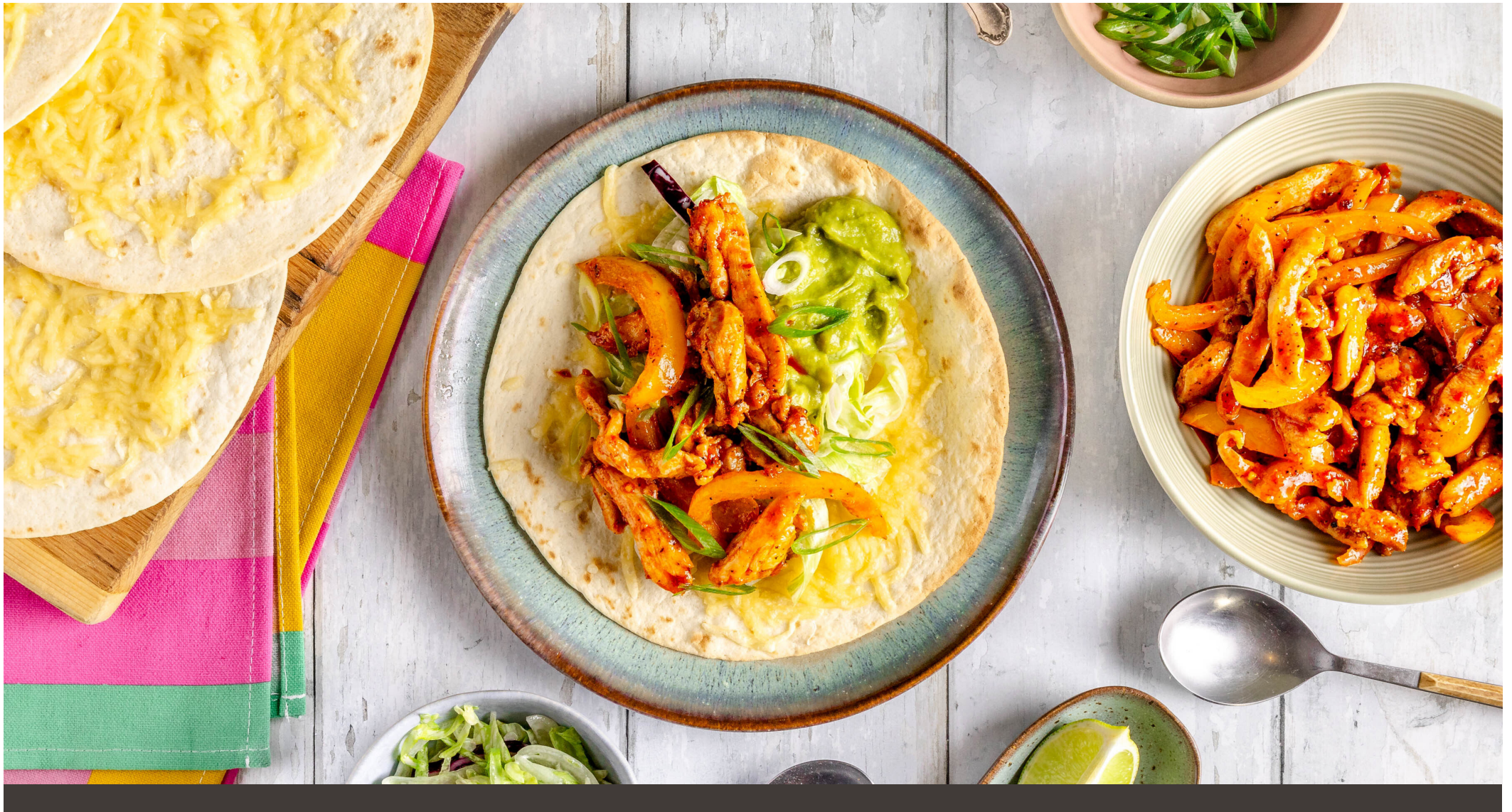




Superfix: Paprikahähnchen in Käse-Wraps

mit Guacamole, Salat und Limettenspalten



unter 20min



3-4 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

- 2 Packungen Tortillas ¹
- 200g mittelalter Gouda, gerieben ⁷
- 2 Paprika
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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.

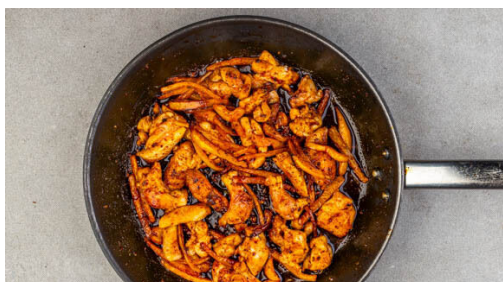
Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 46.4g



1. Tortillas vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **8 Tortillas** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben, mit dem **Käse** bestreuen und 2-4Min. im Ofen backen, bis der **Käse** schmilzt. Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



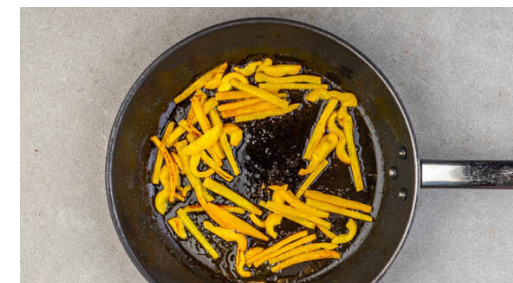
4. Fleisch braten

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 großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten.



5. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise, 2TL hellen Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



6. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden. Die **Limetten** 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.