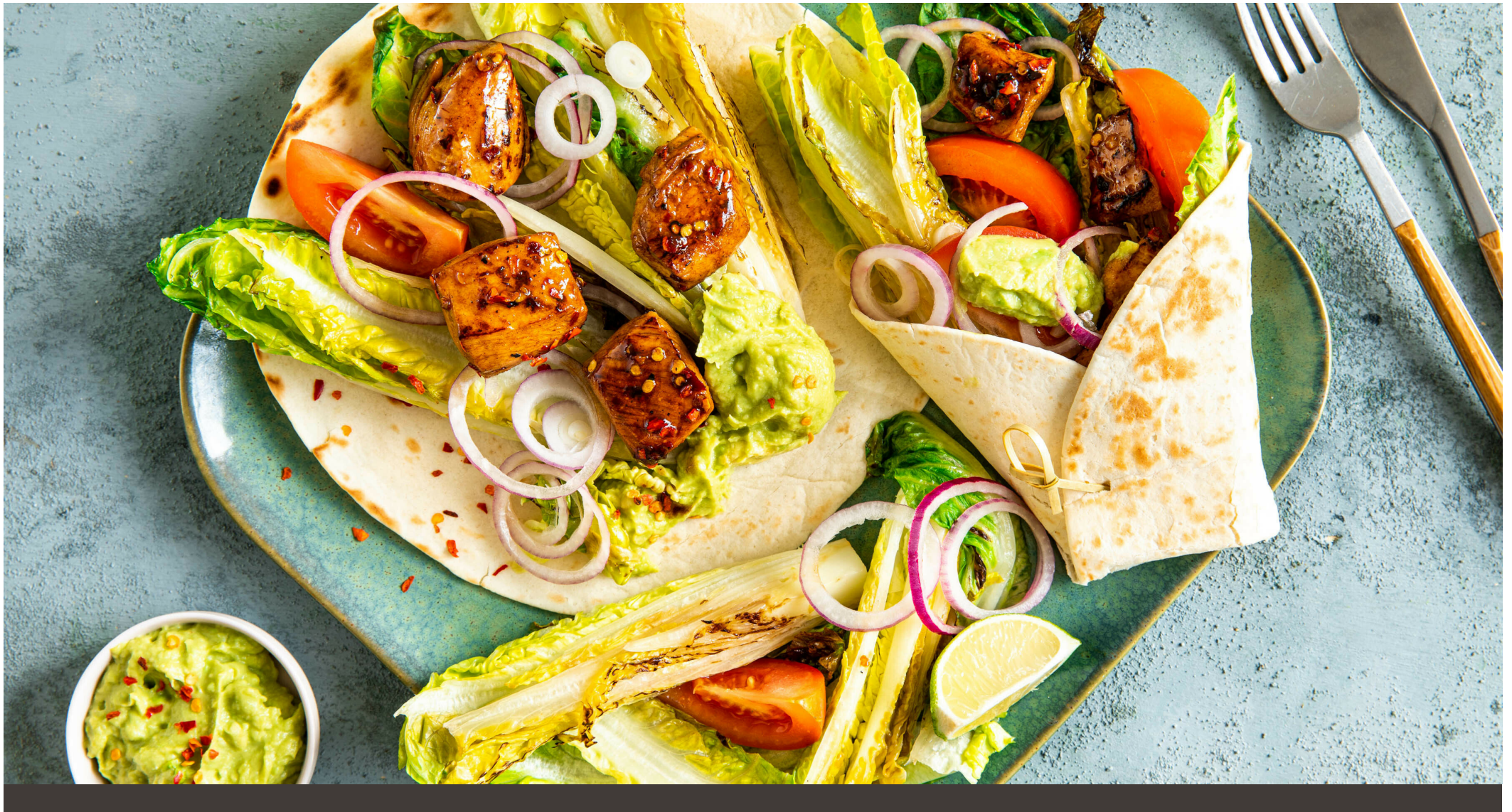




Schnelle Hähnchen-Wraps

mit gebratenem Salat und Guacamole



ca. 20min



3-4 Personen

Das Telefon klingelt, das Baby weint und der Abwasch türmt sich zu einem Haufen, der dich bei jedem Anblick heftiger die Zähne knirschen lässt. Was du jetzt brauchst, ist ein fixes Gericht, das den Tellerberg nicht zum Einsturz bringt. Da kommen unsere schnellen Wraps wie gerufen und locken mit mariniertem Hähnchenfleisch, fruchtigen Tomaten und cremiger Guacamole. Aufregung für den Gaumen, Entspannung für dich!

- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Tomaten
- 500g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 2 Becher Guacamole

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Mikrowelle
- große Pfanne

Kochtipp

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 33.9g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **Salat** jeweils längs vierteln, dabei die unteren 1-2cm des Strunks entfernen. Es ist nicht schlimm, wenn sich ein paar einzelne Blätter lösen. Die **Tomaten** achteln.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



2. Salat braten

Den **Salat** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis der Rand jeweils leicht gebräunt, das Innere aber noch knackig ist. Zwischendurch mehrmals wenden. Den **Salat** mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** nach Geschmack mit etwas **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. gar braten. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** mit 1EL Honig beträufeln und mit Salz abschmecken. Alles gut verrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Wraps fertigstellen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Salat**, den **Tomaten**, dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und der **Guacamole** füllen. Etwas **Limettensaft** über die **Tortillas** träufeln und diese zu **Wraps** zusammenfolden. Den **restlichen Salat** und ggf. **übrige Tomaten** dazu reichen.