



Mexikanische Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Es ist wieder Zeit für Farbe! Unsere herzhaften Wraps sind prall gefüllt mit kräftig-aromatischem Hähnchenschenkelfleisch, frisch aus der Pfanne. Die Mitspieler: Tomate, Salat, Zwiebel, Limette und natürlich cremige Guacamole. So lässt sich der Sommer genießen. ¡Viva tortilla!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 34.1g



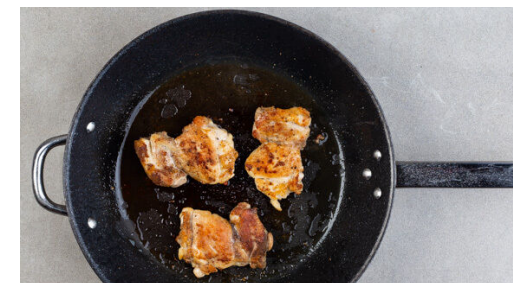
1. Gemüse schneiden

Den **Salat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** klein würfeln.



2. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 2EL Pflanzenöl mit 2EL Wasser, dem **Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** verrühren und das **Dressing** mit je ½TL Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



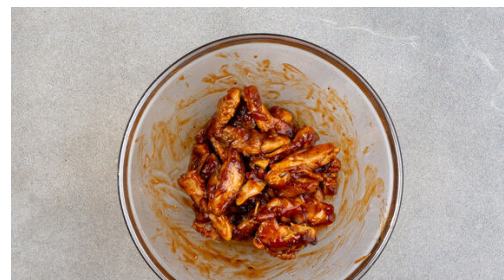
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



4. Tortillas erwärmen

Nebenher **8 Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die fertigen **Tortillas** auf einem Teller mit einem Geschirrtuch abgedeckt warm halten.



5. Fleisch zubereiten

Das gebratene **Fleisch** mit 3EL Ketchup und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **Fleisch** sowie etwas **Salat**, **Zwiebeln** und **Tomaten** belegen. Nach Belieben zusammenklappen und ggf. mit einem Zahnstocher fixieren. Das **übrige Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und als Beilage zu den **Wraps** servieren.