



Mexikanische Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 20min



2 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!

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 883kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 34.6g



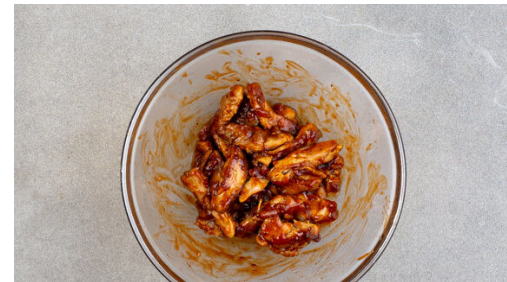
Den **Salat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** klein würfeln.



Nebenher **4 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.



Die **Limette** halbieren, von **1 Hälfte** die **Schale** fein abreiben und den **Saft** auspressen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limette** verwenden. 1EL Pflanzenöl mit 1EL Wasser, dem **Limettensaft** und **½TL Limettenabrieb** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



Das gebratene **Fleisch** mit 2EL Ketchup und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



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.