



Hähnchenwraps mit Guacamole

dazu Orangen und knackiger Salat



ca. 20min



3-4 Personen

Wraps sind ein tolles Abendessen, wenn die Lust aufs Kochen nicht so groß ist. Sie sind fix gemacht, schön bunt und etwaige Reste lassen sich am nächsten Mittag prima kalt verspeisen. Heute auf unseren Tortillas: cremige Guacamole, saftiges Hähnchenfleisch und knackiger Salat. Etwas fruchtig und spritzig wird es dank der Orangenspalten, die wunderbar zu den herzhaften Zutaten passen. Also los, aufrollen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Guacamole
- 400g Eisberg-Salatsmischung
- 2 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Kochtipp

So gelingt das Rollen ohne Chaos: Die Füllung mittig auf der Tortilla verteilen, dann das untere Drittel über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und von unten aufrollen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 36.3g



1. Orangen schneiden

Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden.



2. Fleisch braten

4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gleichmäßig in der Mehlmischung wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten.



3. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** mit 6EL Mayonnaise verrühren.



4. Salat zubereiten

Die **Salatmischung** mit 2EL hellem Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **gebratene Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswaschen.



5. Tortillas belegen

8 Tortillas nacheinander in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, dann mittig mit der **Avocadocreme** bestreichen. Die **Tortillas** mit dem **Salat**, den **Orangenspalten** und dem **Fleisch** belegen, dann an den Seiten einklappen und zu **Wraps** aufrollen. Ggf. **übrigen Salat** und **Orangenspalten** als Beilage servieren.



6. Gäste willkommen

Diese Wraps sind tolle Resteverwerter! Da liegt noch eine halbe Karotte oder ein kümmerliches Stück Paprika in deinem Kühlschrank? Kein Problem: einfach klein schneiden oder reiben und rein damit – guten Appetit!