



„Hähnchen“-Wraps mit Guacamole

dazu Orangen und knackiger Salat



ca. 20min



2 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, saftige vegane Hähnchenstücke von Heura und knackiger Salat. Etwas fruchtig und spritzig wird es mit ein paar Orangenspalten. Also los, aufrollen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 1 Pck. Guacamole
- 200g Eisberg-Saladmischung
- 1 Pck. Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 24.6g



1. Orange schneiden

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



4. Salat zubereiten

Die **Saladmischung** mit 1EL hellem Essig, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Die **Schnetzel** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Die Pfanne auswaschen.



2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten.



5. Tortillas belegen

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



3. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** mit 3EL Mayonnaise verrühren.



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!