



Bio-Hähnchenwraps mit Guacamole & Speck

dazu Karottensalat mit Knoblauch



ca. 20min



2 Portionen

Stell dir vor: Köstlich duftende Speckwürfel brutzeln in deiner Pfanne, bevor sich zarte Bio-Hähnchenbruststücke hinzugesellen. Das würzige Fleisch wird dann mit knackiger Paprika, frischer Tomate und süßsauer eingelegten Zwiebeln in eine warme, weiche Tortillas gerollt. Und jetzt: Die Augen schließen, abbeißen und den Augenblick genießen, wenn cremige Guacamole deinen Gaumen umhüllt. Ein wahres Träumchen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 48.8g



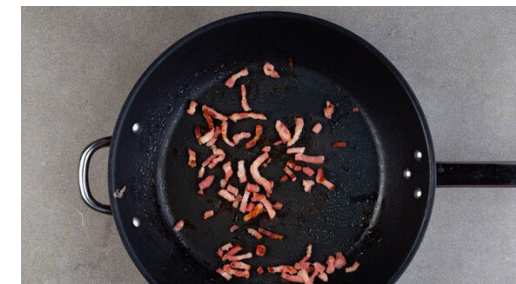
1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** mit dem **Knoblauch**, 1EL Mayonnaise, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



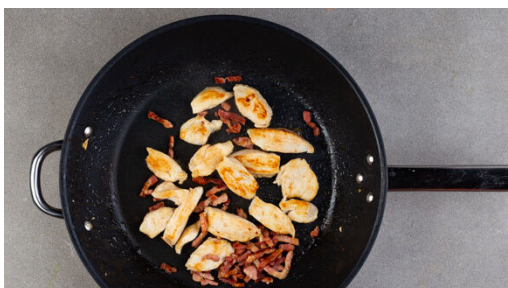
2. Zwiebeln einlegen

1TL Zucker, ½TL Salz, 50ml hellen Essig und 50ml warmes Wasser verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und beiseitestellen.



3. Speck braten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten.



4. Fleisch mitbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann zu dem **Speck** in die Pfanne geben und 4-5Min. unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis das **Fleisch** gar und der **Speck** kross ist.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erhitzen oder nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dann mit dem **Speck**, dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Guacamole** nach Belieben auf den **Tortillas** verteilen, einrollen und mit dem **Salat** servieren.