



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!

- 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

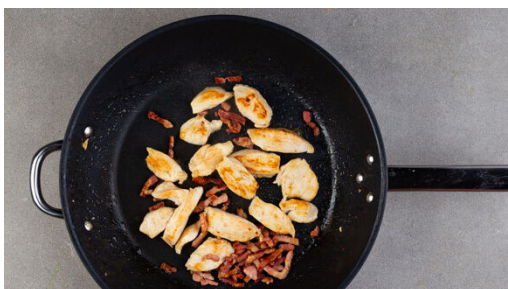
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 867kcal, Fett 46.1g,
Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 43.6g



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.



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.



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.



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



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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**