



RS Schnelle Chicken & Cheese Wraps

mit Guacamole und buntem Gemüsemix



ca. 20min



2 Portionen

Was ist frisch und deftig zugleich und materialisiert sich auf deinem Teller wie der Blitz? Richtig, unsere fabelhaften Chicken & Cheese Wraps! Fein-saftige Hähnchenstreifen mit leicht pikanter Würze hüllen sich in goldenen, cremig geschmolzenen Käse, dazwischen tummelt sich allerlei Gemüse. Mit Avocadocreme und Limette ist die mexikanische Partie im Tortillamantel perfekt. Da bleibt nur noch eins: ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 75g geriebener Cheddar²
- 1 Pck. Tortillas¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1011kcal, Fett 50.2g,
Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 46.5g



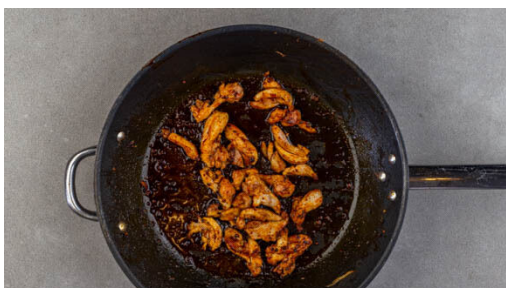
1. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Gewürzmischung** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Füllung fertigstellen

Das **Gemüse** zu **Fleisch** und **Käse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen.



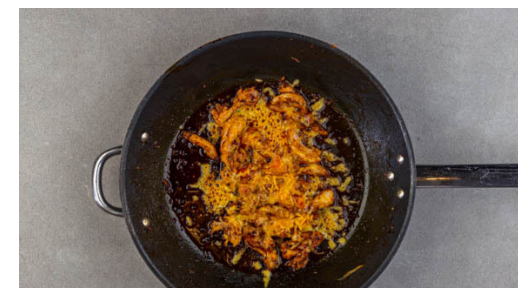
2. Fleisch braten

Die **Hähnchenstreifen** in der Gemüsepfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Alternativ die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.



3. Käse schmelzen

Den **Käse** auf dem **Fleisch** verteilen und bei niedriger Hitze langsam schmelzen lassen, ggf. 2-3EL Wasser zugeben. **Tipp:** Wer möchte, legt ein wenig **Käse** als Garnitur beiseite.



6. Limette schneiden

Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** belegen. Mit **Limettensaft** beträufeln, einschlagen und aufrollen. Die **restlichen Limettenspalten** und **übrige Guacamole** zu den **Chicken-Cheese-Wraps** servieren.