



BBQ-Hähnchenwraps

mit Salat und Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Es ist wieder BBQ-Zeit! Vielleicht noch nicht im heimischen Garten – aber zumindest auf deinem Teller ist die südliche Sonne ausgebrochen, inklusive Raucharoma: Unsere herzhaften Wraps sind prall gefüllt mit kräftig-aromatischem Hähnchenschenkelfleisch, das mit würziger Sauce verfeinert wird. Die Mitspieler: Tomate, Salat, Zwiebel, Limette und natürlich cremige Guacamole. So lässt sich der Sommer gut abwarten. ¡Viva tortilla!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 46.6g



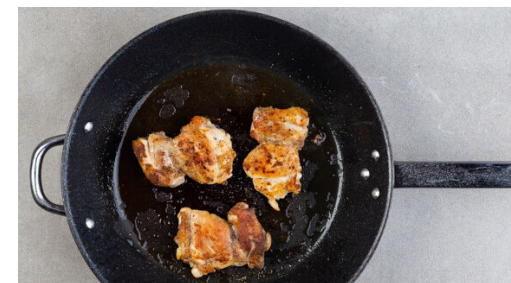
1. Gemüse schneiden

Den **Salat** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** klein würfeln.



2. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren, von **1 Hälfte** die **Schale** fein abreiben und den **Saft** auspressen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limette** verwenden. 1EL Pflanzenöl mit 1EL Wasser, dem **Limettensaft** und **1/2TL Limettenabrieb** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie Honig oder Zucker abschmecken.



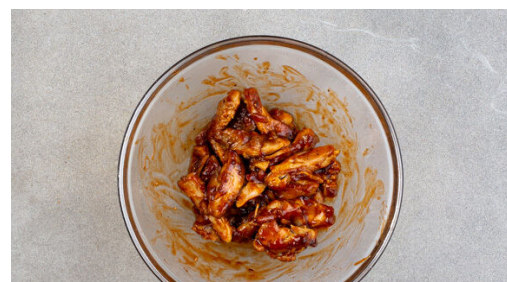
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



4. Tortillas erwärmen

Nebenher **4 Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die fertigen **Tortillas** auf einem Teller mit einem Geschirrtuch abgedeckt warm halten.



5. BBQ-Fleisch zubereiten

Das gebratene **Fleisch** in mundgerechte Streifen schneiden und mit der **BBQ-Sauce**, 1-2TL Ketchup und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit dem **BBQ-Fleisch** sowie etwas **Salat**, **Zwiebeln** und **Tomaten** belegen. Nach Belieben zusammenklappen und ggf. mit einem Zahnstocher fixieren. Das **übrige Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und als Beilage zu den **Wraps** servieren.