MARLEY SPOON



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 gerolllt. 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
- 8 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 867kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 43.6g



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.