MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenwraps mit Guacamole & Speck

dazu Karottensalat mit Knoblauch

ca. 25min 4 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

- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Speckwürfel
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 8 Tortillas [2]
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 849kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 43.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** mit dem **Knoblauch**, 2EL Mayonnaise, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Zwiebeln einlegen

1½TL Zucker, ½–1TL Salz, 70ml hellen Essig und 70ml warmes Wasser verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben, dann die **Zwiebeln** untermengen und beiseitestellen.



3. Speck braten

Den **Speck** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten.



4. Fleisch mitbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen 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 **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erhitzen oder nacheinander in der 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**