MARLEY SPOON



Paprikahähnchen in Cheddar-Wraps

mit Guacamole, Salat und Limettenspalten

ca. 20min 4 Portionen

Super schnell zubereitet und auch noch super lecker sind die Wraps von heute. Sie werden nämlich erst mit Cheddar im Ofen gebacken. Dann darfst du die Wraps nach Lust und Laune mit Guacamole bestreichen und mit einer würzigen Paprika-Hähnchen-Mischung, knackigem Salat und Lauchzwiebeln belegen. Es fehlt noch die gewisse Frische? Dafür sind die Limettenspalten gedacht. Eine herrliche Mahlzeit für Groß und Klein. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 8 Tortillas [2]
- 150g geriebener Cheddar [3]
- 2 Paprika
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 930kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 43.2g



1. Tortillas vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Tortillas** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben, mit dem **Käse** bestreuen und 2–4Min. im Ofen backen, bis der **Käse** schmilzt. Der Ofen muss nicht vollständig vorgeheizt sein.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in die Pfanne geben und 3–4Min. mitbraten, bis das **Fleisch** durchgebraten ist.



5. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise, 2TL hellen Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



6. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden. Die **Limetten** in Spalten schneiden. Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen, nach Belieben mit der **Hähnchen-Paprika-Pfanne** und dem **Salat** belegen und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Wraps** offen oder zusammengefaltet mit den **Limettenspalten** servieren.