MARLEY SPOON



Guacamole-Hähnchen-Wraps

mit Orangen und knackigem Salat

unter 20min 1 Portion

Wraps sind eine tolle Lösung, wenn die Lust aufs Kochen mal nicht so groß ist. Sie sind fix gemacht, schön bunt und etwaige Reste lassen sich am nächsten Mittag prima kalt verspeisen. Heute auf unseren Tortillas: cremige Guacamole, saftiges Hähnchenfleisch und knackiger Salat. Fruchtig-spritzig wird es dank der Orangenspalten, die wunderbar zu den herzhaften Zutaten passen. Also los, aufrollen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Guacamole
- 50g gemischter Salat
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp
So gelingt das Rollen ohne Chaos: Die Füllung mittig auf der Tortilla verteilen, dann das untere Drittel über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und von unten aufrollen.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 781kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 36.3g



1. Orange schneiden

Die **Orange** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden.



2. Fleisch braten

1EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** trocken tupfen und gleichmäßig in der Mehlmischung wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5Min. rundum goldbraun und gar braten.



3. Guacamole verfeinern

Inzwischen die **½ der Guacamole** mit 1TL Mayonnaise verrühren.



4. Salat zubereiten

Die **Salatmischung** mit ½EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **gebratene Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



5. Tortillas belegen

2 Tortillas nacheinander in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 15Sek. erwärmen, dann mittig mit der **Guacamole** bestreichen und mit **Salat**, **Orangenspalten** und **Fleisch** belegen. Die **Tortillas** an den Seiten einklappen und zu **Wraps** aufrollen. Ggf. **übrigen Salat** und **Orangenspalten** als Beilage servieren.



6. Mehr ist mehr

Mit der übrigen Guacamole und den restlichen Tortillas hast du schon mal wesentliche Zutaten für mehr köstliche Wraps im Vorrat. Fülle sie mit übrig gebliebenen Essensresten oder Gemüse, das du noch im Kühlschrank findest und das nur auf seinen Einsatz wartet.

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**