



## Schnelle Hähnchen-Wraps

mit gegrilltem Salat und Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Das Telefon klingelt, das Baby weint und der Abwasch türmt sich zu einem Haufen, der dich bei jedem Anblick heftiger die Zähne knirschen lässt. Was du jetzt brauchst, ist ein fixes Gericht, das den Tellerberg nicht zum Einsturz bringt. Da kommen unsere schnellen Wraps wie gerufen und locken mit süßlich-scharfem Hähnchenfleisch, fruchtigen Tomaten und cremiger Guacamole. Aufregung für den Gaumen, Entspannung für dich!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backroste
- große Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 38.3g



**1. Fleisch würzen**

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **1TL Chiliflocken**, 2EL Pflanzenöl, 2TL Essig und 1/2TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** vermengen.



**2. Zutaten vorbereiten**

Die **Limette** vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **Salat** jeweils längs vierteln, dabei die unteren 1-2cm des Strunks entfernen. Es ist nicht schlimm, wenn sich ein paar einzelne Blätter lösen. Die **Tomaten** achteln.



**3. Salat grillen**

Den **Salat** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis der Rand jeweils leicht gebräunt, das Innere aber noch knackig ist. Zwischendurch mehrmals wenden. Den **Salat** mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch samt Würzsauce** in der Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** mit 4TL Honig beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Alles gut verrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



**5. Tortillas erwärmen**

Die **Tortillas** auf zwei Backrosten 2-3Min. im Ofen erwärmen.



**6. Wraps fertigstellen**

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **gegrillten Salat**, den **Tomaten**, dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und der **Guacamole** füllen. Nach Geschmack etwas **Limettensaft** über die **Tortillas**träufeln und zu **Wraps** zusammenfalten. Den **restlichen Salat** und ggf. **übrige Tomaten** dazu reichen.