

Burritos mit Hähnchen, Guacamole & Bohnen

dazu grüner Salat in Joghurt-Knoblauch-Dressing

Zeit sparen 15 Minuten • 4414 kJ/1055 kcal • Tag 3 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Tortilla-Wraps



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Avocado



Salatmischung



Frühlingszwiebel



Mais



Kidneybohnen



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 2 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	4	6	8
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Mais	1	1	1
Kidneybohnen	0,5**	0,75**	1
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Öl*		Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	605 kJ/145 kcal	4414 kJ/1055 kcal
Fett	6,78 g	49,47 g
– davon ges. Fettsäuren	1,61 g	11,76 g
Kohlenhydrate	12,79 g	93,28 g
– davon Zucker	2,55 g	18,62 g
Eiweiß	7,22 g	52,68 g
Salz	0,560 g	4,088 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **CL:** Chile **PE:** Peru **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **IL:** Israel **MA:** Marokko **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

1



2



3



Gemüse schneiden

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Mais und **Kidneybohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Stunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin marinieren lassen.

Avocado-Dip zubereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel grob zerdrücken.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen und **grüne Frühlingszwiebelringe** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Zum Schluss für 2 Min. **Mais** und **Kidneybohnen** dazugeben und mit erhitzen.

Dip verrühren und anrichten

Währenddessen **Knoblauch** abziehen, in eine große Schüssel pressen und mit **Sahnejoghurt** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmischung in die große Schüssel geben und unter das **Dressing** heben.

Tortilla-Wraps in einer zweiten Pfanne für ca. 30 Sek. erhitzen.

Tortillas mit **Guacamole** bestreichen und mit **Hähnchen**, **Mais**, **Kidneybohnen** und **Tomatenwürfeln** belegen.

Salat daneben anrichten.

Tortillas mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit