

# Caesar Salad Wrap mit Hähnchen dazu Kirschtomaten und Kartoffelspalten

High Protein Family 10 Min. Vorbereitung 30 Minuten • 796 kcal • Tag 3 kochen

30



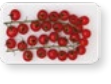
Tortilla-Wraps



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



vorw. festk. Kartoffeln



Kirschtomaten



Salatherz (Romana)



Hartkäse geraspelt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Sahnejoghurt



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2	3**	4
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3332 kJ/796 kcal
Fett	5,96 g	35,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,50 g	8,98 g
Kohlenhydrate	11,75 g	70,49 g
– davon Zucker	1,31 g	7,87 g
Eiweiß	7,63 g	45,79 g
Salz	0,570 g	3,419 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in 1 cm Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen. **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 30 Min. im Ofen backen.

**Tipp:** Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Backbleche.



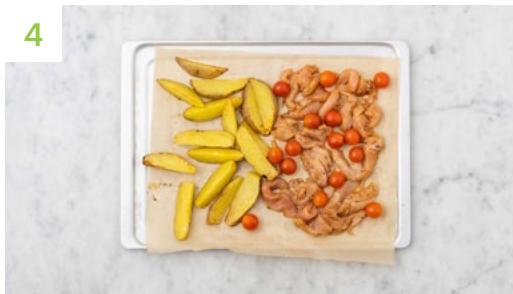
## Für den Salat

**Salatherzen** halbieren und in 2 cm Streifen schneiden.



## Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Senf** und **Sahnejoghurt** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen garen

Nach ca. 15 Min. der Kartoffel-Backzeit **Hähnchengeschnetzeltes** und **Kirschtomaten** neben die **Kartoffeln** aufs Blech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles zusammen für weitere 14 – 15 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Wraps rollen

**Tortillas** für 1 – 2 Min. im noch warmen Ofen erwärmen.

**Tortillas** auf Teller legen, etwas **Dip** darauf verteilen und dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

**Salat**, **Kirschtomaten**, **Hähnchen** und **Hartkäse** auf dem unteren Drittel verteilen und dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

**Tipp:** Wenn nicht alles in den Wrap passen sollte, serviere die restliche Füllung als Beilage.



## Anrichten

**Wraps** nach Belieben halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten. Den restlichen **Dip** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

