

Caesar Wrap mit mariniertem Hähnchen Käse und Croûtons

5 Minuten • 2233 kJ/534 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Tortilla-Wraps



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Hähnchenstreifen in
Thymian-Rosmarin-
Marinade



Caesar Dressing



Kräuter-Croûtons



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Tortilla-Wraps 1)	2
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g
Salatherz (Romana) DE	1
Hähnchenstreifen in Thymian-Rosmarin-Marinade	100 g
Caesar Dressing 2) 4) 5)	70 ml
Kräuter-Croûtons 1)	40 g
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. 250 g)
Brennwert	904 kJ/216 kcal	2233 kJ/534 kcal
Fett	10,60 g	26,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,13 g	5,25 g
Kohlenhydrate	20,65 g	51,01 g
– davon Zucker	1,65 g	4,07 g
Eiweiß	9,47 g	23,39 g
Salz	1,091 g	2,696 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland

1



2



3



Vorbereitung für 1 Portion

Einen **Wrap** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten und bei 700 Watt für 30 Sek. in der Mikrowelle aufwärmen.

Vorbereitung für 2 Portionen

Die **Wraps** auf mikrowellenfestem Geschirr vorbereiten und bei 700 Watt für 30 Sek. in der Mikrowelle aufwärmen.

Zubereitung für 1 Portion

Die Hälfte der **Salatblätter** zupfen.

Die Hälfte des **Caesar-Dips** auf dem Wrap verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen.

Dann die Hälfte der **Hühnerfiletstücke**, des **Hartkäses** und **Croûtons** (nach Belieben) auf dem unteren Drittel verteilen.

Mit **Salatblättern** belegen.

Zubereitung für 2 Portionen

Salatblätter zupfen.

Caesar-Dip auf den **Wraps** verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen.

Dann **Hühnerfiletstücke**, **Hartkäse** und **Croûtons** (nach Belieben) auf dem unteren Drittel verteilen.

Mit **Salatblättern** belegen.

Anrichten für 1 Portion

Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.

Anrichten für 2 Portionen

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.

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>

