

# Caesar Wrap mit mariniertem Hähnchen

5 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

701



Tortilla-Wraps



Hähnchenstreifen  
in Thymian-  
Rosmarin-Marinade



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Caesar Dressing



Kräuter-Croûtons



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

eine Mikrowelle

## Zutaten 2 Personen

	2P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2
Hähnchenstreifen in Thymian-Rosmarin-Marinade geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	100 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	20 g
Caesar Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1
Kräuter-Croûtons <b>15)</b>	70 ml
	40 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. 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:** **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

1



2



3



## Zubereitung für 1 Portion:

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

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Wraps** nacheinander auf mikrowellenfestem Geschirr 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 den **Salatblättern** belegen.

## Zubereitung für 2 Portionen:

**Salatblätter** zupfen.

Den **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 den **Salatblättern** belegen.

## Zubereitung 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.

## Zubereitung 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>

