

# Chicken Caprese Wraps mit Mozzarella und Basilikumdip

Zeit sparen Family 15 Minuten • 822 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Hähnchenbrustfilet



Tomate



Mozzarella



Basilikumpaste



rote Zwiebel



Joghurt



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	4	6	8
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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.)

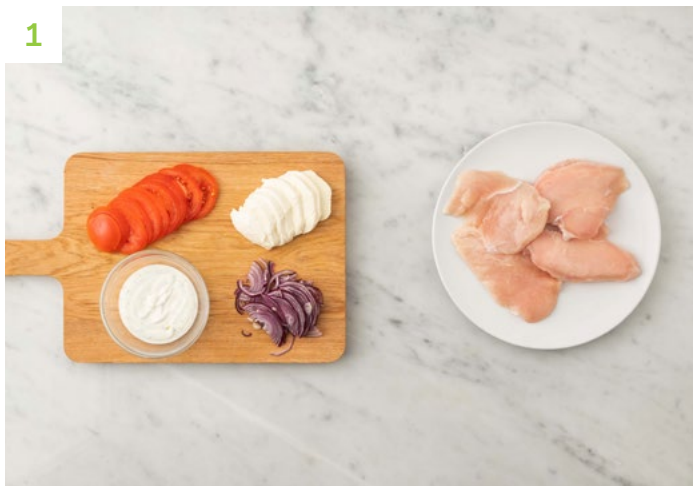
	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	678 kJ/162 kcal	3441 kJ/822 kcal
Fett	6,61 g	33,53 g
– davon ges. Fettsäuren	2,48 g	12,59 g
Kohlenhydrate	14,63 g	74,27 g
– davon Zucker	1,91 g	9,68 g
Eiweiß	10,61 g	53,87 g
Salz	0,621 g	3,154 g

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: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten  
**ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Basilikumpaste**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.

**Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Leicht **salzen\*** **Rote Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Mozzarella** in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

**Hähnchenbrust** waagrecht durchschneiden, sodass 4 [6 | 8] **Filets** entstehen.

## Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust**, **Zwiebelstreifen** und „**Hello Buon Appetito**“ darin 3 – 4 Min. rundum anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

**Mozzarella** auf die **Hähnchenbrust** geben und abgedeckt 1 – 2 Min. anbraten, bis der **Mozzarella** geschmolzen ist. **Hähnchenbrust** aus der Pfanne nehmen.

**Zwiebeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.

## Anrichten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen.

Aus der Pfanne nehmen.

**Tipp:** Wenn du eine Mikrowelle hast, kannst du die Tortillas auch für 1 Min. bei 600W erwärmen.

**Basilikumdip** gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit **Tomaten** und der gratinierten **Hähnchenbrust** toppen. **Balsamicozwiebeln** darüber verteilen.

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

