



Leichter kochen,  
besser essen!



2  
KW31  
2016

thermomix



innerhalb von  
3 Tagen genießen

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Leicht durch den Sommer: Wraps mit Maishähnchen, viel frischem Gemüse, dazu ein leichter Rohkost-Salat

Wir füllen Leinsaat-Tortillas mit kross gebratener Maishähnchenbrust und vielen weiteren, gesunden Zutaten. Dazu kommt noch ein leichter Rohkost-Salat – gesünder geht's kaum. Du liebst die leckeren Grill-Aromen im Sommer? Frisch vom Grill schmeckt die Maishähnchenbrust besonders lecker!

45 min.

45 min.

Stufe 1

2 Portionen



Maishähnchenbrust



Leinsaat-Tortillas



Salatherz



Tomaten



Karotten



Estragon



Joghurt



Apfel



Knoblauch



Cheddar

## Für 2 Personen.....

- 3 Stängel Estragon, abgezupft
- 2 Karotten, in Stücken
- 1 Apfel, in groben Stücken
- 1 Salatherz, in mundgerechten Stücken
- 2 Stück Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- ½ Knoblauch 
- 100 g Joghurt **7)**
- 4 Leinsaat-Tortillas **1)**
- 50 g geriebener Cheddar **7)**

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 813 kcal/3402 kJ  
Kohlenhydrate: 92 g  
Fett: 27 g, Eiweiß: 52 g  
Cholesterin: 87 mg  
Ballaststoffe: 12 g

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Pfeffer, Essig

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, kleine Schüssel (2), große Schüssel, Küchenpapier, Knoblauchpresse,- große Pfanne

**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** Estragonblätter in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**2** Karottenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls in eine kleine Schüssel umfüllen.

**3** Apfelstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. ½ der zerkleinerten **Karotten** und ⅓ der **Salatstücke** dazugeben und alles mit einer Prise **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Rohkost-Salat** ziehen lassen.

**4** Hähnchenbrust kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen, auf beiden Seiten **salzen** und **pfeffern** und **Hähnchenbrust** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

**5** 600 g Wasser und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **20 – 25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strünke entfernen und in Scheiben schneiden. Für das **Dressing:** **Knoblauch** zum zerkleinerten **Estragon** in die kleine Schüssel pressen. Zusammen mit **Joghurt** und 1 TL **Essig** glattrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Leinsaat-Tortillas** ohne Fettzugabe in einer großen Pfanne je 1 Min. anwärmen, bis sie schön weich und biegsam sind.

**6** Varoma vorsichtig abnehmen und **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden. **Tortillas** mit 1 EL **Dressing** bestreichen, dann mit **Salat, Tomatenscheiben, Karottenraspeln** und **Hähnchenbruststreifen** belegen, **Cheddar** darüberstreuen und fest zu einem **Wrap** zusammenrollen. Auf Teller anrichten, **Rohkost-Salat** dazu reichen und genießen.

