

Mini-Wraps mit mariniertem Hähnchen

Oliven, Kräuterjoghurt und Hummus

15 Minuten • 3726 kJ/891 kcal • Tag 3 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Tortilla-Wraps (klein)



Hirtenkäse



Hummus



Gurke



Tomate



Sahnejoghurt



Oliven, schwarz ohne Stein



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|-------|-------|
| Tortilla-Wraps (klein) 1) | 8 | 12 | 16 |
| Hirtenkäse 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Hummus 8) | 70 g | 105 g | 140 g |
| Gurke NL BE GR ES | 1 | 1 | 2 |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| Sahnejoghurt 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Olivens, schwarz ohne Stein | 50 g | 70 g | 100 g |
| Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert | 250 g | 375 g | 500 g |
| Öl* | Angaben im Text | | |
| 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. 700 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 535 kJ/128 kcal | 3726 kJ/891 kcal |
| Fett | 6,25 g | 43,49 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,54 g | 10,71 g |
| Kohlenhydrate | 9,71 g | 67,56 g |
| – davon Zucker | 1,77 g | 12,34 g |
| Eiweiß | 7,81 g | 54,37 g |
| Salz | 0,732 g | 5,094 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 **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **8)** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland

ES: Spanien **MA:** Marokko **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika

AR: Argentinien **TR:** Türkei

1



2



3



Gemüse schneiden

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Zitrone in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurke längs halbieren und in Halbmondscheiben schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in grobe Würfel schneiden.

Beides zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

Fleisch braten

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen grob hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in die Salatschüssel bröseln.

Olivens und die Hälfte der **Kräuter** dazugeben und vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin für 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Anrichten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlichen **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Hummus** bestreichen, mit **griechischem Salat** und **Hähnchen** belegen.

Mit **Kräuterjoghurt** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

