

Mini-Wraps mit mariniertem Hähnchen

Hummus, Oliven und Kräuterjoghurt

High Protein | Zeit sparen | Viel Gemüse | 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) 15	8	12	16
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Hummus 3	70 g	105 g**	140 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Sahnejoghurt 7	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: **3** Sesamsamen **7** Milch (einschließlich Laktose) **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **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 Hälfte der **Kräuter** dazugeben und vermengen.

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

In einer großen Pfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen, danach herausnehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in derselben 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>

