

MARLEY SPOON



Fruchtige Hähnchen-Tortillas

mit Römersalat und Nektarinensalsa



20-30Min.



3-4 Personen

Diese Tortillas sind ein echter Kracher! Nicht nur, weil Tortillas einfach immer lecker sind und jeden glücklich machen. Nein, diese Tortillas haben nämlich eine fruchtige Füllung mit frischem Joghurt und saftigen Nektarinen. Dazu gibt es scharf gebratene Hähnchenstreifen und knackigen Salat!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 rote Paprika
- 2 Nektarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Romanasalat
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Habeshas Berbere Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backpapier oder Alufolie
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 570.0kcal, Fett 19.4g, Eiweiß 33.2g, Kohlenhydrate 58.9g



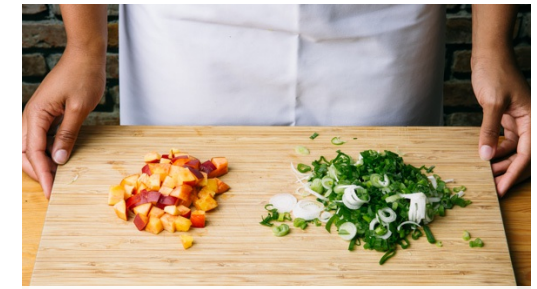
1. Hähnchen marinieren

Das **Hähnchen** schräg in dünne Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl und dem **Gewürz** marinieren. Vorerst zur Seite stellen.



2. Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit den Strunk des **Salats** entfernen und den Salat in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und dann ebenso in dünne Streifen schneiden.



3. Nektarine schneiden

Die **Nektarinen** vierteln, vom Stein befreien und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Creme mischen

Die **geschnittenen Lauchzwiebeln** mit den **Nektarinenstückchen**, 1-2EL Olivenöl und **Joghurt** vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hähnchen braten

Nun die **Hähnchenstücke** in einer großen Pfanne ca. 3-4Min. auf hoher Hitze scharf anbraten. Dann die **Paprikastreifen** hinzufügen und weitere ca. 2-3Min. mitbraten und mit 1TL Zucker, Salz und mit 1-2EL Essig abschmecken.



6. Tortillas füllen

Zum Schluss die **Tortillas** ohne Öl für ca. 1Min. von beiden Seiten in der mittleren, sehr heißen Pfanne erwärmen und nach Wunsch mit **allen restlichen Zutaten** belegen zusammenstellen und ggfs. in Backpapier oder Alufolie einrollen.