



Hendl-Wraps "Mexiko-Style"

mit Avocado und Paradeisersalsa



30-40min



2 Personen

„In unseren „Kinderwochen“ stellen wir Rezepte vor, die Klein und Groß richtig klasse finden. Denn die mexikanische Küche ist ein wahres Fest für die Sinne: Bunt und ganz und gar nicht langweilig! Ihr könnt mit euren Kids die Tortillafladen mit zarten Hendlstreifen, einer frischen Limettencreme, Paradeisersalsa und Avocado nach Lust und Laune füllen!

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Limette
- Tortillas 1
- Tomate
- rote Zwiebel
- Avocado
- Sauerrahm 7

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 35.8g, Eiweiß 36.8g, Kohlenhydrate 52.4g



1. Limettencreme

Schale der **Limette** abreiben, dann halbieren, eine Hälfte auspressen, Rest in Spalten schneiden. Halben Becher **Sauerrahm** kräftig mit 1 Prise Salz, Pfeffer und **1TL Limettenabrieb** würzen, dann beiseitestellen. Übriger **Sauerrahm** wird nicht verwendet, eignet sich aber für weitere Dips.



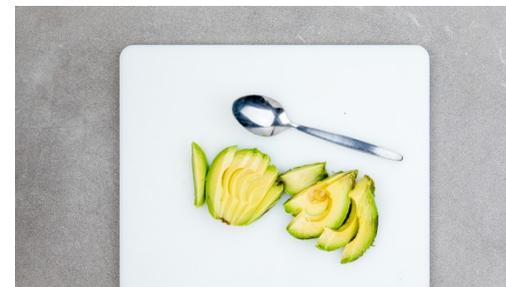
4. Fleisch vorbereiten

Hühnerbrust gegen die Faser in 1cm dünne Streifen schneiden, dann mit 1 Prise Salz und 1TL Pflanzenöl würzen. Eine Grillpfanne hoch erhitzen und die **Hühnchenstreifen** darin nebeneinander von jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis Röstspuren entstehen. Dann die **Hühnchenstreifen** aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Pfanne auswischen und aufheben.



2. Gemüse schneiden

1/2 Zwiebel schälen und fein würfeln, der Rest wird nicht mehr verwendet. **Paradeiser** vom Strunk befreien, klein würfeln.



5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Messer in ca. 1cm dicke Scheiben der Länge nach einschneiden, sodass die Schale noch ganz bleibt. Dann die **Avocadoscheiben** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen. Die Pfanne erneut mittelhoch aufheizen. 4 **Tortillas** nacheinander in der Pfanne von jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen.



3. Salsa zubereiten

Aus den **Paradeiserwürfeln**, **Zwiebelwürfeln**, **2EL Limettensaft** und 1EL Olivenöl eine **Salsa** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.



6. Tortillas zusammenstellen

Anschließend jeden **Tortilla** mit **2EL Limettencreme** bestreichen und mit **Hühnchenstreifen**, **Avocado** und ein wenig **Salsa** befüllen. Das untere Viertel der **Tortilla** über die **Füllung** klappen, dann die **Wraps** von links nach recht zusammenrollen und evtl. zusammenbinden. Übrige **Limettencreme** und **Avocados** sowie die **Limettenspalten** zu den **Wraps** servieren.