



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundeservice@hellofresh.de

2
KW31
2016

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!



30 min.



Stufe 1



innerhalb von
3 Tagen genießen



Maishähnchenbrust



Leinsaat-Tortillas



Salatherz



Tomaten



Karotten



Estragon



Joghurt



Apfel



Knoblauch



Cheddar

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Tomaten	2	4
Salatherz	1	2
Karotten	2	4
Maishähnchenbrust	2	4
Knoblauch	1/8	1/4
Estragon	3 Stängel	5 Stängel
Joghurt 7)	50 g	100 g
Apfel	1	2
Leinsaat-Tortillas 1)	4	8
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

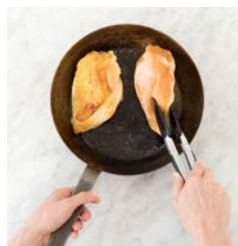
Kalorien: 813 kcal
 Kohlenhydrate: 92 g
 Fett: 27 g, Eiweiß: 52 g
 Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), kleine Schüssel, Knoblauchpresse, große Schüssel



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

1 **Tomaten** halbieren, Strünke entfernen und in Scheiben schneiden. **Salatherz** klein schneiden. **Karotten** schälen und grob reiben.

2 **Maishähnchenbrust** kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen, auf beiden Seiten **salzen** und **pfeffern**. In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin auf beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 3 Min. weitergaren. Nach der Garzeit herausnehmen und beiseitestellen.

3 Für das **Dressing:** **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Blätter des **Estragons** abzupfen und fein hacken. In der Schüssel zusammen mit **Joghurt** und 1 TL **Essig** glattrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 Für den **Rohkost-Salat:** **Apfel** grob reiben. In einer großen Schüssel zusammen mit 1/2 der **Karotten** und 1/3 des **Salats** vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Leinsaat-Tortillas** darin ohne Fettzugabe je 1 Min. anwärmen, bis sie schön weich und biegsam sind.

6 **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.

