

Caesar Salad Wrap mit Hähnchen

dazu Kirschtomaten und Kartoffelspalten

Wenig Vorbereitung Family High Protein 30 Minuten • 3482 kJ/832 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchengeschnitztes, mariniert



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Hartkäse geraspelt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Joghurt



Tortilla-Wraps



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Hartkäse geraspelt (7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise (8) (9)	34 ml	51 ml	68 ml
Joghurt (7)	75 g	100 g	150 g
Tortilla-Wraps (15)	2	3**	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Olivenöl*	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. 600 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	3482 kJ/832 kcal
Fett	6,79 g	40,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,41 g	8,43 g
Kohlenhydrate	11,79 g	70,71 g
– davon Zucker	1,42 g	8,53 g
Eiweiß	7,26 g	43,53 g
Salz	0,531 g	3,184 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: (7) Milch (einschließlich Laktose) (8) Eier (9) Senf (15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Kartoffeln backen

Kartoffeln in ca. 1 – 2 cm breite Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 30 Min. im Ofen backen.

Tipp: Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Backbleche.



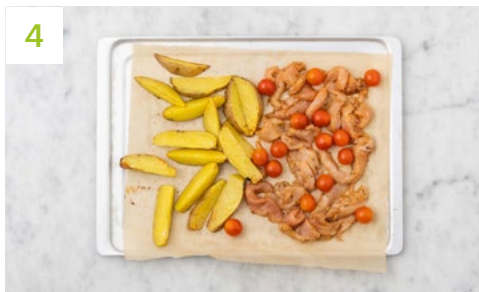
Für den Salat

Salatherzen halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Senf** und **Joghurt** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen garen

Nach ca. 15 Min. der Kartoffel-Backzeit **Hähnchengeschnetzeltes** und **Kirschtomaten** neben die **Kartoffeln** aufs Blech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles zusammen für weitere 14 – 15 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Wraps rollen

Tortillas für 1 – 2 Min. im noch warmen Ofen erwärmen.

Tortillas auf Teller legen, etwas **Dip** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

Salat, **Kirschtomaten**, **Hähnchen** und **Hartkäse** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.



Anrichten

Wraps nach Belieben halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten.

Den restlichen **Dip** dazureichen und 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>

