

Karibischer Burrito mit mariniertem Hähnchen

dazu Sweet-Chili-Slaw und würzige Bohnen

unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 647 kcal • Tag 2 kochen

23



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Weizentortillas



Coleslaw-Mix



Bohnen-Mix



Sweet Chili Soße



Ingwerpaste



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 13 15)	2	3**	4
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Bohnen-Mix	380 g	570 g**	760 g
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g

**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. 570 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2708 kJ/647 kcal
Fett	2,9 g	16,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	11,6 g	65,9 g
– davon Zucker	3,4 g	19,3 g
Eiweiß	9,2 g	52,6 g
Salz	0,84 g	4,78 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) **9**) Senf **13**) Glutenhaltiges Getreide **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Gemüsefüllung zubereiten

Bohnen-Mix durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Wraps** ca. 1 Min je Seite aufwärmen.

In derselben großen Pfanne ohne Fettzugabe **Coleslaw-Mix**, **Bohnen-Mix**, „Hello Smoky Paprika“, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** 2 – 3 Min. dünsten lassen, bis das **Wasser** verdampft ist.

Gemüsefüllung aus der Pfanne in eine große Schüssel geben.

Hähnchen und Dip vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In die große Schüssel mit der **Gemüsefüllung** **Sweet Chili Soße** und **Ingwerpaste** geben, alles mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Etwas **Kräuterjoghurt** auf den **Tortillas** verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen. **Gemüsefüllung** und **Hähnchen** 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.

Auf einem Teller mit restlicher **Füllung** und **Hähnchen** und **Dip** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/fireunde>

