

# Mini-Wraps mit mariniertem Hähnchengeschnetzeltem Hummus, Oliven und Kräuterjoghurt

High Protein **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 934 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Tortilla-Wraps (klein)



Hirtenkäse



Hummus



Gurke



Tomate



Sahnejoghurt



Oliven, schwarz ohne Stein



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Tortilla-Wraps (klein) <b>15</b>	8	12	16
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Hummus <b>3</b>	70 g	105 g**	140 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Sahnejoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 710 g)
Brennwert	550 kJ/131 kcal	3907 kJ/934 kcal
Fett	6,48 g	46,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	12,53 g
Kohlenhydrate	9,05 g	64,37 g
– davon Zucker	1,73 g	12,32 g
Eiweiß	7,42 g	52,77 g
Salz	0,826 g	5,876 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:** **3** Sesamsamen **7** Milch (einschließlich Laktose) **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1



2



3



## Gemüse schneiden

**Tortillas** auf Zimmertemperatur bringen.

**Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Tomate** grob würfeln. Beides zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

## Fleisch braten

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** zusammen grob hacken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die **Salatschüssel** bröseln.

**Oliven** und Hälfte der **Kräuter** zugeben und vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen und herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

## Anrichten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlichen **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit **Hummus** bestreichen, mit griechischem **Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit **Kräuterjoghurt** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

