

Chicken Caprese Wrap mit Mozzarella, Spinat und Basilikumdip

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 611 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchenbrustfilet



Weizentortillas



Mozzarella



Joghurt



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomate



rote Zwiebel



Babypinac



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 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. 470 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal	2557 kJ/611 kcal
Fett	5,85 g	27,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,29 g	10,74 g
Kohlenhydrate	8,79 g	41,12 g
– davon Zucker	1,80 g	8,44 g
Eiweiß	10,35 g	48,46 g
Salz	0,479 g	2,240 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden und leicht **salzen***.

Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in 8 [12 | 16] Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust waagrecht durchschneiden, sodass 4 [6 | 8] **Filets** entstehen.

Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust**, **Zwiebelstreifen** und „**Hello Buon Appetito**“ darin 3 – 4 Min. rundum anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

Mozzarella auf die **Hähnchenbrust** geben und abgedeckt 1 – 2 Min. weiterbraten, bis der **Mozzarella** geschmolzen ist. **Hähnchenbrust** aus der Pfanne nehmen.

Babyspinat zu den **Zwiebeln** geben, mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.

Anrichten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch für 1 Min. bei 600 W erwärmen.

Basilikumdip gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit **Tomaten** und der gratinierten **Hähnchenbrust** toppen. **Balsamicozwiebeln** und **Spinat** darüber verteilen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen, einmal durchschneiden und mit dem restlichen **Dip** 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>

