

Chicken Caprese Wrap mit Mozzarella und Basilikumdip

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 654 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchenbrustfilet in Lake



Weizentortillas



Mozzarella



Naturjoghurt



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomate



rote Zwiebel



Babyspinat



- 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*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 13 15	123 g	183.75 g	245 g
Mozzarella 7	125 g	187.5 g**	250 g
Naturjoghurt 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	585 kJ/140 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	6,5 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	42 g
– davon Zucker	2 g	9,4 g
Eiweiß	11 g	51,5 g
Salz	0,53 g	2,49 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)

13 Glutenhaltiges Getreide **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***.

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>

