



Leichter kochen,  
besser essen!



1  
KW06  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Leichte Hähnchen-Wraps mit Kokos-Joghurt und Tomatensalat

Unsere Gemüsebauern haben derzeit mit Überflutungen und Schnee zu kämpfen. Da auch die Gurke Opfer dieser extremen Wetterverhältnisse wurde, mussten wir leider auf sie verzichten. Wir wünschen Dir guten Appetit!



20 min.



Stufe 2



An Tag  
1-3 kochen

schnell,  
kalorienarm,  
proteinreich



Hähnchenbrust



Tortilla



Salatherz



Tomate



Naturjoghurt



Kokosflocken




Schnittlauch



Gewürzmischung

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Tomaten (Ursprungsl. ES)	2	4
Schnittlauch	5 g 	10 g
Salatherz	1	2
Naturjoghurt (0,1 % Fett) <b>7)</b>	150 g	300 g
Kokosflocken <b>15)</b>	8 g	16 g
Gewürz "Kräuter-Dressing" <b>15)</b>	2 g	4 g
Hähnchenbrust	2	4
Tortillas mit Leinsaat <b>1)</b>	4	8

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 600 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2563/607	387/92
Fett (g)	14	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	2	0
Kohlenhydrate (g)	73	11
- davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	45	7
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	3	0

**Allergene: 1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

kleine Schüssel (2), Küchenpapier, große Pfanne, Sieb

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

**1** Tomaten halbieren, Strunk entfernen und  $\frac{1}{2}$  der Tomaten in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Halbmonde schneiden. Rest der Tomaten in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Tomatensalat mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Salatherz in dünne Streifen schneiden.



**2** In einer dritten kleinen Schüssel Naturjoghurt mit Kokosflocken und Gewürz glattrühren.

**3** Hähnchenbrust mit Küchenpapier trockentupfen, dann in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] Öl erhitzen, Hähnchenstreifen darin unter Wenden 3 – 5 Min. goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



**4** Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Dann Tortillas darin ohne Fettzugabe auf beiden Seiten je 1 Min. anwärmen, bis sie schön weich und biegsam sind.

**5** Tortillas mit Salatstreifen, Tomatenscheiben und Hähnchenstreifen belegen, mit einem Klecks Kokos-Joghurt beträufeln und zu einem Wrap zusammenrollen. Zusammen mit Tomatensalat genießen.

