

# Savanna-Wraps mit Hähnchen und Bacon dazu Kartoffelspalten und Knofidip

Family **Wenig Vorbereitung** Thermomix hilft • 773 kcal • Tag 3 kochen

24



Disney  
**ZOOMANIA+**



(C) 2022 Disney  
Abonnement erforderlich, Ab 18.

**Disney+**  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen

-  Bacon (Scheiben)
-  Honig
-  Tortilla-Wraps
-  Salatherz (Romana)
-  Hähnchenbrustfilet
-  Tomate
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Knoblauchzehe
-  Joghurt
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Mayonnaise

**Natürlicher Geschmack**  
- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⚡ 15 [20 | 25] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bacon (Scheiben)	80 g	100 g	160 g
Honig	8 g	8 g	20 g
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2	3**	4
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	140 g	250 g	280 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 650 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	3232 kJ/773 kcal
Fett	4,36 g	28,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	7,85 g
Kohlenhydrate	13,66 g	88,90 g
– davon Zucker	1,74 g	11,35 g
Eiweiß	5,70 g	37,12 g
Salz	0,442 g	2,877 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kartoffeln backen

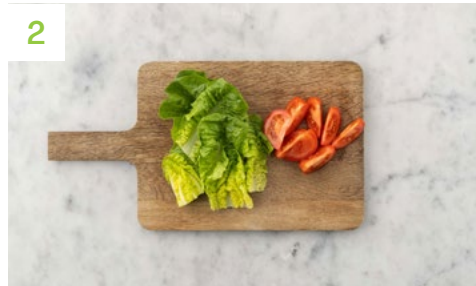
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in ca. 1 – 2 cm breite Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse schneiden

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, sodass sich die einzelnen **Salatblätter** voneinander lösen.



## Fleisch backen

Nach ca. 15 Min. der Backzeit der **Kartoffeln** den **Bacon** mit auf das Blech geben und den **Honig** über den **Bacon** verteilen.

**Hähnchenbrust** neben dem **Bacon** auf das Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Alles zusammen für weitere 14 – 16 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und der **Bacon** knusprig ist.



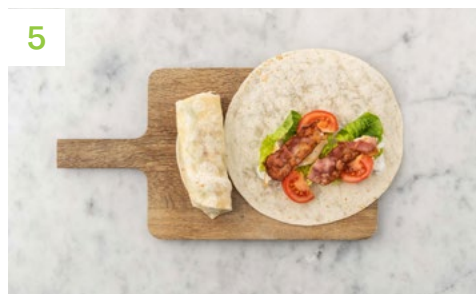
## Dip zubereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Hähnchenbrust** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Tortillas** für 1 – 2 Min. im noch warmen Ofen erwärmen.



## Wraps rollen

**Tortilla** auf Teller legen, etwas **Knoblauchdip** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

**Salat**, **Tomatenspalten**, **Bacon** 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.



## Anrichten

**Wraps** nach Belieben halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten.

Den restlichen **Dip** dazureichen.

**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>

