

Chicken Caprese Wraps mit Mozzarella und Basilikumdip

Zeit sparen 15 Minuten • 806 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Weizentortillas



Mozzarella



Joghurt



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomate



rote Zwiebel



- 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*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	4	6	8
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 MA	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2

**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. 510 g)
Brennwert	665 kJ/159 kcal	3373 kJ/806 kcal
Fett	6,30 g	31,96 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	11,85 g
Kohlenhydrate	14,65 g	74,35 g
– davon Zucker	1,92 g	9,75 g
Eiweiß	10,43 g	52,91 g
Salz	0,632 g	3,209 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Für den Dip

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

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. 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. anbraten, bis der **Mozzarella** geschmolzen ist.

Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **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** darüber verteilen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und 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>

