

Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis REZEPT

Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
14 Stück
PORTION(EN)

2 x

Wenig Zeit? Probiere diesen Wrap nach mexikanischer Art, der dich im Handumdrehen mit seinem Geschmack überzeugen wird. Werde kreativ und belege deinen Wrap ganz individuell nach deinem Geschmack!

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original $^{\text{\tiny{IM}}}$ Express-Reis Mexikanisch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- ½ TL Paprikapulver

- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 2 Tomaten, entkernt und gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- Kleine Handvoll Koriander, gehackt
- 1 Avocado, Stein entfernt und geschnitten
- 2 Salatblätter, zerkleinert
- 2 Wraps

ZUBEREITUNG

1. 1

Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Stück Küchenpapier legen und mit einem Nudelholz flach rollen, bis sie eine gleichmäßige Dicke aufweisen.

2. 2

1 EL Öl, Gewürze und Kräuter vermischen und auf die Filets streichen.

3. 3

Die Filets in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 10-12 Minuten beidseitig goldbraun braten. Nach dem Braten herausnehmen und je nach Wunsch in Stücke schneiden.

4. 4

Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.

5. 5

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und in kleine Stücke schneiden. Nun den Wrap mit Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Hähnchenstreifen, Avocado, Reis und Salat belegen und zusammenklappen.

6. Tipp

Verwende zusätzlich Saucen deiner Wahl, für einen noch besseren Geschmack!

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ballaststoffe: 7,1 g
Energie: 566 kcal
Energie: 2388 kJ
Cholesterin: 94 mg
Eiweiß: 43,3 g

• Gesättigte Fettsäuren: 2,1 g

Kohlenhydrate: 70 gDavon Zucker: 6,8 g

Fett: 11,2 gSalz: 1,1 g

KATEGORIEN:

Hähnchen, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Kalorienarm / Low Carb, Laktosefrei, Für jeden Tag, Mexikanisch

WEITERE REZEPTE



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück

MEHR DETAILS



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS

Source URL:

https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/huehnchen-wrap-mit-avocado-und-reis