Hähnchen-Burrito aus dem Ofen
REZEPT

# Hähnchen-Burrito aus dem Ofen



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 80 Min |
| **ZUTATEN** | 15 Stück |
| **PORTION(EN)** | 6 x |

Diese im Ofen zubereiteten Burritos lassen niemanden kalt. Mit Guacamole oder Salsa servieren und genießen!

## ZUTATEN

- 1 TL Kumin, gemahlen
- 1 TL Chili-Pulver, mild
- 1 TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchgewürz
- ½ TL Paprikagewürz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Öl
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 3 Paprika (rot, grün, gelb)

- 1 Zwiebel
- 250g Cheddar, gerieben
- 2 Packungen BEN´S ORIGINAL™ Express 3-Korn-Mix mit Quinoa Mexikanisch 220g
- Guacamole, Salsa oder frische Zitronenscheiben zum Servieren, optional
- 10 Tortillas

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Hähnchen, mexikanisches Gewürz und 1 TL Öl in eine Schüssel geben und gut vermengen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen, Hähnchen auf das Blech geben und für 30 Minuten im Backofen backen, bis es durch ist. Sobald das Hähnchenfleisch durch ist, beiseite stellen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und restliches Öl (1 TL) in die Pfanne geben. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein hacken. Paprika und Zwiebeln dazugeben und gelegentlich schwenken. Sobald das Gemüse etwas karamellisiert ist, von dem Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Mit zwei Gabeln das Hähnchenfleisch in kleine Stücke reißen und beiseite stellen.
6. Ein Backblech mit 2 EL Öl bestreichen. Einen Teil der Tortillas in das Backblech legen, so dass alle Kanten mit den Tortillas bedeckt sind. Die Tortillas sollten zur Hälfte aus der Backform hängen. Mit den restlichen Tortillas die leeren Flächen bedecken.
7. Die Tortillafläche gleichmäßig mit 250 g Cheddar-Käse bestreuen, BEN´S ORIGINAL™ Express 3-Korn-Mix mit Quinoa Mexikanisch darüber geben und nun das Hähnchenfleisch auf die Reisschicht geben. Hähnchenschicht mit der Paprika-Zwiebel-Mischung bedecken. Restlichen Cheddar darüber streuen. Alles noch mit den restlichen Tortillas bedecken bzw. die Tortillas, die über der Kante hängen, so falten, dass alles bedeckt ist.
8. Auf das belegte Backblech ein weiteres Backblech legen und mit einem hitzfesten Gewicht wie einer Schüssel, für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Gewicht soll dazu dienen, die Tortilla--Gemüse-Schicht fest zu drücken. Oberes Backblech und Gewicht abnehmen und für weitere 15 Minuten backen, bis die Tortillas goldbraun sind.
9. Den knusprigen Wrap auf ein Schneidebrett stürzen und in Serviergrößen schneiden. Burritos mit Guacamole, Salsa oder frischen Zitronenscheiben servieren und genießen!

## KATEGORIEN:

Hähnchen, Gut zum Mitnehmen, Party, Proteinreich, 45 MIN +, 3-Korn-Mix

## WEITERE REZEPTE



## Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



## Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



## Mexikanisches Burrito mit Schokolade und Chilibohnen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

**Source URL:** *https://de.bensoriginal.com/recipes/haehnchen-burrito-aus-dem-ofen*