3

Mexikanischer Wrap mit Hähnchen, gegrillter Paprika und Crème fraîche

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die gegrillte Paprika in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln, Feta zerbröckeln und Avocado zerdrücken. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Zum Schluss die Zwiebel hinzufügen und noch ca. 2 Minuten mitbraten. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Den Wrap auf einem Teller anrichten und von der Mitte nach unten einschneiden. Ein Viertel mit Rucola und zerdrückter Avocado belegen, ein Viertel mit Crème fraîche bestreichen und die gegrillten Paprikastücke darüber verteilen. Das Hähnchenfilet und die Zwiebel auf einem Viertel verteilen und das letzte Viertel mit dem zerbröckelten Feta abschließen. Den Wrap durch Übereinanderfalten der Ecken einschlagen. Aus übrigem Rucola, Hähnchen, Paprika und Feta einen Salat zubereiten.

Zutaten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 20 g Feta
- [ ] 200 g gegrillte Paprika
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL Crème fraîche
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**630 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**38 g**
Ballaststoffe	**13 g**
Eiweiß	**52 g**