1A+1B

Fleisch

Sommer-Taco mit Hähnchenfilet und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Wrap mit ½ EL Olivenöl bestreichen. Die Muffinform umdrehen und den Wrap in der Vertiefung des Backblechs in Taco-Form legen. 10 Minuten im Ofen backen damit der Wrap knusprig wird. In der Zwischenzeit Hähnchenfilet, Tomate, Gurke und Avocado in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln und Schnittlauch sowie Petersilie fein hacken. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer, Salz, Oregano und Chiliflocken würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten. Eine Soße aus Quark mit Schnittlauch, ½ TL Limettensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Den Wrap damit bestreichen und mit Hähnchen-, Avocado-, Tomaten-, Gurken- und Zwiebelstücken belegen. Nach Belieben noch einige Tropfen Limettensaft und extra Chiliflocken hinzufügen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Limettenspalte
- [ ] 1 TL Schnittlauch
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] ½ TL Oregano
- [ ] ¼ TL Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**430 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**16 g**
Eiweiß	**27 g**