

Karibischer Burrito mit mariniertem Poulet

dazu Sweet-Chili-Slaw und würzige Bohnen

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Weizentortillas



Bohnen-Mix



Sweet Chili Sauce



Ingwerpaste



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Rüebli

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Weizentortillas 13 15	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	2 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x 3 g	2 x 3 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g

**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. 560 g)
Brennwert	483 kJ/ 116 kcal	2688 kJ/ 642 kcal
Fett	2.8 g	15.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	12.2 g	67.8 g
– davon Zucker	3.8 g	21.4 g
Eiweiss	9.5 g	52.9 g
Salz	0.63 g	3.52 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) **9** Senf **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Gemüsefüllung zubereiten

Bohnen-Mix durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Rüebli grob raspeln.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Wraps** ca. 1 Min je Seite aufwärmen.

In derselben grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Coleslaw-Mix**, **Bohnen-Mix**, „**Hello Smokey Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** 2 – 3 Min. dünsten lassen, bis das **Wasser** verdampft ist.

Gemüsefüllung aus der Bratpfanne in eine grosse Schüssel geben.

Poulet und Dip vorbereiten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Poulet** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Poulet** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

In die grosse Schüssel mit der **Gemüsefüllung** **Sweet Chili Sauce** und **Ingwerpaste** geben, alles mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Etwas **Kräuterjoghurt** auf den **Tortillas** verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand freilassen. **Gemüsefüllung** und **Poulet** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

Auf einem Teller mit restlicher Füllung und **Poulet** und **Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

