Poulet Wrap mit Avocado und Reis
REZEPT

Poulet Wrap mit Avocado und Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	14 Stück
PORTION(EN)	2 x

Wenig Zeit? Probieren Sie diesen Wrap nach mexikanischer Art, der Sie im Handumdrehen mit seinem Geschmack überzeugen wird. Werden Sie kreativ und belegen Sie Ihren Wrap ganz individuell nach Ihrem Geschmack!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Pouletbrustfilets
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ 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. Pouletbrustfilets zwischen zwei Stück Küchenpapier legen und mit einem Nudelholz flach rollen, bis sie eine gleichmässige Dicke aufweisen.
2. 1 EL Öl, Gewürze und Kräuter vermischen und auf die Filets streichen.
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. Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
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, Pouletstreifen, Avocado, Reis und Salat belegen und zusammenklappen.
6. Verwenden Sie zusätzlich Saucen Ihrer 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 g
- Davon Zucker: 6,8 g
- Fett: 11,2 g
- Salz: 1,1 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/poulet-wrap-mit-avocado-und-reis*