

Poulet Wrap mit Avocado und Reis
REZEPT

Poulet Wrap mit Avocado und Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

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

VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 250g

[MEHR DETAILS](#)

ZUBEREITUNG

1. 1
Pouletbrustfilets zwischen zwei Stück Küchenpapier legen und mit einem Nudelholz flach rollen, bis sie eine gleichmässige Dicke aufweisen.
2. 2
1 EL Öl, Gewürze und Kräuter vermischen und auf die Filets streichen.
3. 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. 4
Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
5. 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. Tipp
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

[MEHR DETAILS](#)



[Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln](#)

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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