

Florida Chicken Wrap

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 38 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 50 g Cornflakes
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 Msp. Jodsalz
- 1-2 Eier
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 1 EL Hellmanns Mayonnaise Die Cremige (Glas)
- 2 EL Joghurt (1,5% Fett)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Chiliflocken oder Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Eisbergsalat
- 2 Stck. Vollkorn-Tortillawraps

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3095 kJ
Energie (Kilokalorien):	740 kcal
Fett:	28 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,1 g
Kohlenhydrate:	64 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	51 g
Salz:	1,8 g

Zubereitung

1. Cornflakes zerkleinern. Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden, mit etwas Salz würzen. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenstücke nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 155 °C) ca. 15 Minuten knusprig backen.

2. Hellmann's Mayonnaise mit 1 EL Joghurt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus den beiden Hälften mit einem Löffel auslösen und in eine Schüssel geben, restlichen Joghurt und Zitronensaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und alles mit einer Gabel gut zerdrücken. Zwiebel schälen, eine Hälfte fein hacken und unter die Guacamole rühren.

2. Restliche Zwiebelhälfte in Spalten schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Salat waschen und in Streifen scheiden.

3. Wraps nach Belieben nach Packungsangabe erwärmen. Mit Hellmann's Mayonnaise-Dip bestreichen. Mit Salat, Tomaten und Zwiebel belegen. Hähnchen aufschneiden und darauf verteilen. Guacamole darübergeben und Wraps aufrollen.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 18 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns