



Wraps mit Hähnchen-Chili

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Chili con Carne
- 125 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 6 Blätter Eisbergsalat
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 6 Tortilla(s)
- 6 TL saure Sahne
- 50 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Hähnchenbrustwürfel darin anbraten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Chili con Carne einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren. Kidneybohnen abtropfen lassen und darin heiß werden lassen.
4. Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.
5. Tortilla(s) nach Packungsanweisung erwärmen. Eisbergsalat, Chili con Carne, Paprikawürfel und saurer Sahne darauf anrichten. Mit Käse bestreuen. Wraps aufrollen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	277 kcal
Fett	11 g
Protein	16 g

⌚ 34 Minuten

⊕ 6 Stück