

Chicken Burrito Bowl mit Guacamole

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wraps	4 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Oregano, getrocknet	0.25 TL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kidneybohnen	250 g
Strauchtomaten	4 St.
Koriander, frisch	10 g
Mini Romana	1 St.
Avocado	2 St.
Essig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Wraps jeweils in einen ofenfesten Topf oder eine Pfanne legen, sodass eine Schale entsteht. Im Ofen ca. 10 Min. goldbraun und knusprig ausbacken.

2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel 2 EL Öl mit der Hälfte des Knoblauchs, Kreuzkümmel, Chili, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen und Zwiebel zugeben und darin marinieren.

3. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und fein würfeln. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und sehr fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen.

4. In einer Schüssel Tomaten mit der Hälfte der Zwiebel, Öl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel Avocado mit einer Gabel leicht zerdrücken. Knoblauch und restliche Zwiebel zugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Mariniertes Hähnchen mit Zwiebelstreifen darin ca. 5 Min. anbraten. Wrap-Schalen nach Belieben mit Salat, Bohnen, Tomaten und Hähnchen füllen. Chicken Burrito Bowl mit Guacamole und

Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Wrap-Schalen auch vorbereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	796 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	41 g