

Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis  
REZEPT

## Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis



**ZUBEREITUN** 25 Min

**GSZEIT**

**ZUTATEN** 14 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

Wenig Zeit? Probiere diesen Wrap nach mexikanischer Art, der dich im Handumdrehen mit seinem Geschmack überzeugen wird. Werde kreativ und belege deinen Wrap ganz individuell nach deinem Geschmack!

### ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 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. Hähnchenbrustfilets 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, Hähnchenstreifen, Avocado, Reis und Salat belegen und zusammenklappen.
6. Verwende zusätzlich Saucen deiner 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:

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

---

**Source URL:** <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/huehnchen-wrap-mit-avocado-und-reis>