

Savanna-Wraps mit Poulet und Speck

dazu Kartoffelspalten und Knobfidip

Family **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3483 kj/832 kcal • Tag 2 kochen



Disney
ZOOMANIA+



(C) 2022 Disney
Abonnement erforderlich, Ab 18.

Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen



Frühstücksspeck
in Scheiben



Weizentortillas



Salatherz (Romana)



Pouletbrust



Tomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	1 x 150 g
Weizentortillas 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Öl*, Honig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	500 kj/119 kcal	3483 kj/832 kcal
Fett	4.44 g	30.97 g
– davon ges. Fettsäuren	1.17 g	8.17 g
Kohlenhydrate	12.51 g	87.18 g
– davon Zucker	1.41 g	9.86 g
Eiweiss	7.09 g	49.41 g
Salz	0.454 g	3.162 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 7) Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in ca. 1 – 2 cm breite Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 30 Min. im Ofen backen.



Gemüse schneiden

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, sodass sich die einzelnen **Salatblätter** voneinander lösen.



Fleisch backen

Nach ca. 15 Min. der Backzeit der **Kartoffeln** den **Speck** mit auf das Blech geben und 1 EL [2 EL] **Honig** über den Speck verteilen.

Pouletbrust neben dem **Speck** auf das Backblech geben, mit 1 TL [2 TL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe ebenfalls mitbacken.

Alles zusammen für weitere 14 – 16 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und der Speck knusprig ist.



Dip zubereiten

Nach dem Ende der Garzeit den **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Joghurt und **Mayonnaise** dazugeben und verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pouletbrust in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tortillas für 1 – 2 Min. im noch warmen Ofen erwärmen.



Wraps rollen

Tortillas auf Teller legen, etwas **Joghurt-Aioli** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

Salat, **Avocadostreifen**, **Tomatenspalten**, **Speck** und **Poulet** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.



Anrichten

Wraps nach Belieben halbieren und mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten.

Den restlichen **Dip** dazureichen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Savanna wraps with chicken and bacon

served with potato wedges and garlic dip

24

Family Not much preparation 30-40 minutes • 3.483 kj/832 kcal • Cook on day 2



Sliced breakfast bacon



Wheat tortillas



Romaine lettuce heart



Chicken breast



Tomatoes



Mainly waxy potatoes



Garlic clove



Natural yoghurt



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	1 x 150 g
Wheat tortillas 15	2 x 62 g	4 x 62 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oil*, honey*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	500 kJ/119 kcal	3.483 kJ/832 kcal
Fat	4.44 g	30.97 g
- incl. saturated fats	1.17 g	8.17 g
Carbohydrate	12.51 g	87.18 g
- incl. sugar	1.41 g	9.86 g
Protein	7.09 g	49.41 g
Salt	0.454 g	3.162 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Roast the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into wedges about 1-2 cm wide.

Place the potato wedges on half of the baking tray lined with baking paper.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika" spice mix, salt* and pepper* and bake in the oven for 30 min.



Chop the vegetables

Remove the stalk from the tomato and cut the tomato into wedges approx. 1 cm thick.

Cut the lettuce heart in half and remove the stalk to separate the individual lettuce leaves.



Roast the meat

After the potatoes have been cooking for about 15 min., add the bacon to the baking tray and spread 1 tbsp. [2 tbsp.] honey over the bacon.

Place the chicken breast next to the bacon on the baking tray, season with 1 tsp. [2 tsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake the garlic clove as well.

Bake everything together in the oven for another 14-16 min. until the meat is no longer pink inside and the bacon is crispy.



Prepare the dip

At the end of the cooking time, peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the yoghurt and mayonnaise and mix together.

Season with salt* and pepper*.

Cut the chicken breast into slices approx. 1 cm thick.

Heat up the tortillas for 1-2 min. in the still warm oven.



Roll the wraps

Put the tortillas on plates, spread a little yoghurt aioli sauce on top, leaving at least 2 cm free around the edge.

Spread the lettuce, avocado strips, tomato wedges, bacon and chicken on the bottom third, then fold the sides of the tortillas inward on the left and right sides.

Now fold up the bottom over the filling and roll up tightly.



Serve

Cut wraps in half if you like and serve them on plates with the potato wedges.

Add the remaining dip.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Wraps Savanna au poulet et au lard, pommes de terre et dip à l'ail

Famille Préparation rapide 30 – 40 minutes • 3.483 kj/832 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Lard en tranches
Tortillas de blé



Cœur de laitue (romaine)



Poitrine de poulet



Tomates



Pommes de terre



à chair ferme



Gousse d'ail



Yogourt nature



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, miel*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 presse-ail et 1 bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Tortillas de blé 15)	2 x 62 g	4 x 62 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

Huile*, miel* Détails dans le texte
Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	500 kJ/119 kcal	3.483 kJ/832 kcal
Lipides	4.44 g	30.97 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	8.17 g
Glucides	12.51 g	87.18 g
- dont sucre	1.41 g	9.86 g
Protéines	7.09 g	49.41 g
Sel	0.454 g	3.162 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les pommes de terre en tranches d'env. 1 à 2 cm de large.

Disposer les tranches de pommes de terre sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello **Paprika** », du sel* et du poivre*, enfourner 30 min.



Couper les légumes

Retirer la partie dure des tomates et couper les tomates en tranches d'env. 1 cm.

Couper le cœur de laitue en deux et retirer le pédoncule de manière à ce que les feuilles de laitue se séparent les unes des autres.



Cuire la viande

Après env. 15 min de cuisson des pommes de terre, ajouter le lard sur la plaque et répartir 1 cs [2 cs] de miel sur le lard.

Placer la poitrine de poulet à côté du lard sur la plaque de cuisson, assaisonner avec 1 cc [2 cc] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Ajouter également la gousse d'ail à la cuisson.

Cuire le tout au four 14 à 16 min supplémentaires, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur et que le lard soit croustillant.



Préparer la sauce

À la fin de la cuisson, retirer l'ail et le presser dans un petit bol.

Ajouter le yaourt et la mayonnaise et mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper le poulet en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Réchauffer les tortillas 1 à 2 minutes au four.



Rouler les wraps

Placer les tortillas dans les assiettes, recouvrir d'un peu de yaourt à l'aioli en laissant au moins 2 cm sur le bord.

Répartir la salade, les lamelles d'avocat, les tranches de tomate, le lard et le poulet sur le tiers inférieur, puis rabattre les côtés des tortillas vers l'intérieur à gauche et à droite.

Replier maintenant le côté inférieur vers le haut sur la garniture et rouler fermement.



Dresser

Couper les tortillas en deux si désiré et les disposer dans les assiettes accompagnées des quartiers de pommes de terre.

Ajouter le reste de la sauce.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

