

## Rezept

# Burritos mit Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Burritos mit Erdnuss-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Römersalatherz (ca. 80 g)	<b>1</b> rote Paprika
<b>1</b> Hähnchenbrustfilets (ca. 220 g)	<b>3 TL</b> Sojasauce
<b>1 EL</b> Öl	<b>50 g</b> Erdnussmus
<b>125 g</b> Joghurt	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> flüssiger Honig
<b>2</b> große Tortillas (Weizenfladen)	<b>50 g</b> geriebener Gouda

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 26 g F, 49 g EW, 58 g KH

## Zubereitung

1. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Mit Sojasauce vermengen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, das Fleisch in ca. 4 Min. goldbraun darin anbraten. Inzwischen Erdnussmus mit Joghurt glatt rühren, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit Pfeffer würzen, Honig unterrühren und in einem Teller abgedeckt beiseitestellen.
2. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut erhitzen und die Tortillas darin nacheinander nach Packungsanweisung von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sek. erhitzen. Jeweils die Hälfte Käse darüberstreuen und zugedeckt schmelzen lassen. Die Tortillas herausnehmen, mittig jeweils mit einem Streifen aus der Hälfte Salat-, Paprika- und Hähnchenstreifen belegen und jeweils die Hälfte Erdnuss-Sauce darauf verteilen. Tortillas seitlich einklappen und aufrollen.