



GEBRATENER SPINAT-HÄHNCHENBURRITO MIT KIRSCHTOMATEN UND PINIENKERNEN

(4 Portionen)

ZUTATEN:

50 g Reis
1 FairMast Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten
4 EL Pflanzenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Chillipulver
200 g frischer junger Spinat (Beutel)
30 g Pinienkerne
4 Tortillafladen
6 EL Guacamole
4 EL Salsasauce

FERTIG IN: 25 MINUTEN

Davon aktiv: 25 Minuten

Pro Portion: kJ/kcal: 1572/375

EW: 9,6 g, F: 21,2 g, KH: 34,8 g, BE: 3,0



ZUBEREITUNG:

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und beiseite stellen. FairMast Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln.
2. Zwiebeln mit Knoblauch in 2 EL erhitzten Öl anbraten, FairMast Hähnchenbrustfilet zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chillipulver würzen, ca. 2–3 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl mit Bratensatz erhitzen und Spinat, Tomaten und Pinienkerne darin ca. 5 Minuten braten.
3. Tortillafladen mit Guacamole bestreichen. Beiseite gestellten Reis, Spinatmischung, FairMast Hähnchenbrustfilet und Salsa auf den Tortillas verteilen und einschlagen. In einer Grillpfanne von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten und servieren.