



## Wraps mit glasiertem Huhn und Rotkohl

dazu gebackene Pastinake mit Sesam



ca. 30min



2 Personen

In unserer köstlichen Wundertüte entdecken wir heute zartes Hähnchen, das in einer süßlich-knöfigen Sojasauce lecker-klebrig gebraten wird. Zum Glück finden knackiger und - hurra! - bereits vorgeschnittener Rotkohl im limettigen Dressing und ein pikant-cremiger Sriracha-Dip gerade noch genug Platz im Tortillamantel. Feine Pastinakenpommes kommen zwar nicht mit in die Tüte, dafür aber umso schneller in unseren Bauch!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pastinake
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis<sup>6</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

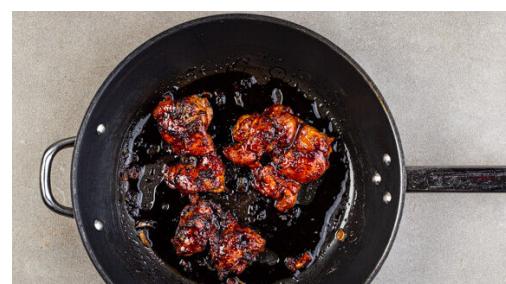
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1105kcal, Fett 55.9g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 50.8g



**1. Pastinaken backen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinake** ggf. schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden, dann mit 2TL Speisestärke, 2TL Honig, 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und dem **Sesam** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Pastinaken** 20-25Min. im Ofen backen und anschließend bei geöffneter Ofentür noch ca. 5Min. ruhen lassen.



**4. Fleisch glasieren**

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, der **Limettenschale**, dem **Ketjap Manis**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Würzsauce** über das Fleisch gießen und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei das **Fleisch** gelegentlich wenden.



**2. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 6-7Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann wenden und weitere ca. 3Min. auf der anderen Seite braten.



**5. Tortillas erwärmen**

4 **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Wenn der Ofen noch warm genug ist, können die **Tortillas** alternativ einige Minuten im Ofen erwärmt werden. **Übrige Tortillas** in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.



**3. Salat vorbereiten**

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **weißen Teil** beiseitelegen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotten** mit den **grünen Lauchzwiebeln**, dem **Rotkohl**, **1TL Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen, dann ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Dip anrühren**

Die **Sriracha-Sauce** mit **1TL Limettensaft**, 2EL Mayonnaise und 1TL Honig verrühren. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen, nach Belieben mit dem **Rotkohlsalat** und dem **Fleisch** belegen. Mit den **Pastinaken** und dem **restlichen Dip** servieren.