



Mexikanische Hähnchenwraps

mit Rotkohlsalat und Limetten-Chili-Dip



30-40min



3-4 Personen

Sonnige Stimmung herrscht heute in deiner Küche, denn schon die Zubereitung der im pikanten Teig frittierten Hähnchenstreifen macht Spaß, vor allem wenn du mit jemandem kochst, der die mexikanische Küche genauso feiert wie du! Der Karotten- und Rotkohlsalat wird fix süßsauer eingelegt, dazu darf noch ein erfrischend pikanter Limetten-Chili-Joghurt mit in die warme Tortilla. Alle bereit? Dann: Vamos a la fiesta!

- 3 lila Karotten
- 400g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tortillas ¹

- 4EL Mayonnaise ³
- 200g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 960kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 42.3g



Die **Karotten** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. 6EL hellen Essig, 2TL Zucker sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer einmassieren, bis der **Kohl** weich wird. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen Tropfen **Teig** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Joghurt** mit **1-2TL Limettenschale**, der **Chilischote nach Geschmack**, **1EL Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren, mit Salz abschmecken.



Das **Fleisch** portionsweise im heißen Öl 5-6Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis das gesamte **Fleisch** frittiert ist.



Die **Gewürzmischung**, **2TL Backpulver**, 200g Mehl und 300ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in fingerlange Streifen schneiden.



Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Fleisch** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen, mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.