



Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Wraps mit einem asiatischen Touch! Das Hähnchenfilet wird mit würziger Teriyaki-Sauce und Curry-Pulver mariniert. Die Wraps werden anschließend mit knackigen Karottensalat, Gurke und Mayonnaise gefüllt. Das ist Fingerfood der Extraklasse!

- 1 Tütchen Currypulver Madras¹⁰
- 1 Päckchen Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrust
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung Karotten
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Landgurke
- 1 Packung Erdnüsse⁵

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Alufolie
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 52.2g



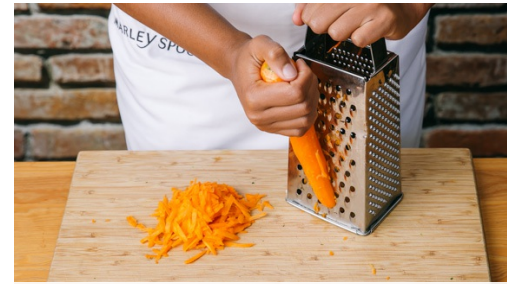
1. Hähnchen marinieren

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Hähnchen** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der **Teriyakisauce** und dem **Curry-Gewürz** marinieren.



4. Salat mischen

Nun die **gehobelten Karotten** mit der **Hälfte der Lauchzwiebeln** und der **Mayonnaise** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Karotten reiben

Inzwischen die **Karotten** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe hobeln.



5. Hähnchen braten

Das **marinierte Hähnchen** nun auf mittlerer bis hoher Hitze in einer mittleren Pfanne für ca. 3-4Min. scharf anbraten.



3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden. Die **Gurke** ggfs. schälen, längs vierteln und dann in schräge, ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie eingewickelt im Ofen für ca. 2-3Min. aufbacken. Dann nach Wunsch mit dem **Karottensalat, Gurke** und den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie den **Erdnüssen** belegen und einrollen. Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt in Alufolie einrollen.