



Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

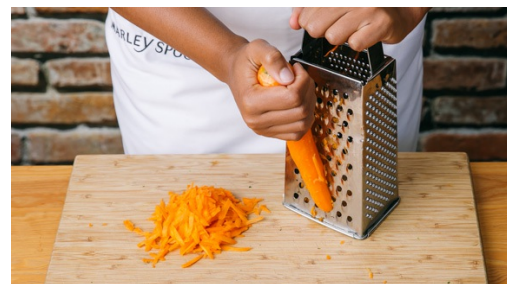
Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 38.4g



1. Hähnchen marinieren

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



2. Karotten reiben

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



3. Gemüse schneiden

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



4. Salat mischen

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



5. Hähnchen braten

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



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.