

## Wraps mit glasiertem Huhn und Rotkohl

dazu gebackene Pastinake mit Sesam



ca. 30min



3-4 Personen

In unserer köstlichen Wundertüte entdecken wir heute zartes Hähnchen, das in einer süßlich-knofigen Sojasauce lecker-klebrig gebraten wird. Zum Glück finden knackiger 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

- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 2 Packungen Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- 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.

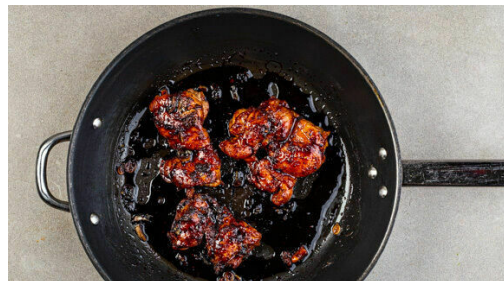
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1032kcal, Fett 50.9g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 50.0g



1. Pastinaken backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** ggf. schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden, dann mit 1EL Speisestärke, 1EL Honig, 2EL 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen 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

Die **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.



3. Salat vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, den **Rotkohl** halbieren und beides grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Die **Karotten**, den **Rotkohl**, die **grünen Lauchzwiebeln**, **1EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit **1EL Limettensaft**, 4EL 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.